

Luppolo



Nome scientifico: *Humulus lupulus* L.

Nome inglese: hop

Famiglia: Cannabaceae

Distribuzione: specie spontanea comune in tutta l'Europa compresa la regione mediterranea, l'Asia e il Nord America. La sua presenza in natura è molto comune nell'Italia settentrionale; il luppolo selvatico è peraltro presente in tutte le regioni, isole comprese. Cresce spontaneamente sulle rive dei corsi d'acqua, lungo le siepi, ai margini dei boschi, dalla pianura fino ad un'altitudine di 1200 metri se il clima non è troppo ventoso ed umido.

Descrizione: specie perenne, dioica, rampicante, spontanea. L'apparato radicale è molto espanso, si estende in senso orizzontale alla profondità di 20-30 cm intorno la pianta, da cui partono le radici verticali, carnose e profonde. Il fusto volubile, prima erbaceo dopo legnoso, segnato da sei strisce longitudinali scure, si avvolge con le piccole spine uncinatate in senso sinistrorso a spirale, a qualsiasi sostegno vicino, raggiungendo una lunghezza fino a 12 m.

Le foglie sono caduche, picciolate, ruvide, con lamina a contorno circolare, ma profondamente divise in 3-5 lobi ovato-acuminati, e con apice acuto; le alte hanno meno lobi, le terminali sono intere. Il margine è dentato.

I fiori delle piante maschili sono riuniti in pannocchie pendule all'apice dei rami, hanno piccoli fiori giallo chiari con 5 petali; quelli delle piante femminili sono posti a due a due, all'ascella di brattee fogliacee ovate e acuminate riunite in amenti a formare caratteristici coni ovoidali di colore verde chiaro.

Il frutto composto è formato da acheni di circa 3 mm, cinerini, subrotondi, avvolti dalle brattee accresciute e diventate di consistenza cartacea con la superficie tappezzata da numerose ghiandole secernenti una sostanza resinosa gialla.

Fioritura: maggio-agosto

Frutto: achenio

Coltivazione: il luppolo si propaga per talee radicali in primavera, raramente viene riprodotto da seme. Predilige ambienti freschi, terreni fertili e ben lavorati, ricchi di sostanza organica e mai eccessivamente umidi, con pH compreso tra 6.5 e 8. È importante che le piantine di luppolo siano collocate in un luogo ben assolato e rivolto a sud. Essendo una specie rampicante, necessita di supporti verticali ai quali aggrapparsi. Le innaffiature devono essere frequenti ma mai eccessive.

Droga: infiorescenza femminile

Tempo balsamico: agosto

Principi attivi: resina (umulone, lupulone e loro derivati); olio essenziale (β -mircene, limonene, fellandrene, pinene, umulene, linalolo, geraniolo, nerolo, lupulone, umulone), flavonoidi (rutoside, quercitroside), sostanze minerali (sali di potassio), tannini, amine, pectine, tracce di istamina.

Impiego terapeutico: possiede proprietà sedative e risulta utile nel trattamento di stati di ipereccitabilità, insonnia di origine nervosa, stati di tensione. Durante lo stoccaggio della pianta si forma il metilbutenolo, un composto volatile, prodotto di ossidazione dell'umulone e del lupulone, responsabile dell'effetto sedativo della droga. Si ritiene che tale composto si formi dal lupulone anche dopo l'assunzione orale.

Possiede attività battericida nei confronti di batteri Gram- e Gram +. Grazie all'azione sedativa e battericida viene impiegato utilmente nella pertosse.

In virtù delle proprietà amare ed aromatiche viene impiegato come stomachico, per stimolare l'appetito, e nella dispepsia nervosa. In quest'ultimo caso può contribuire a smorzare l'ipersensibilità riflessa dello stomaco e, nello stesso tempo, tonificare la funzione muscolare e stimolare la secrezione ghiandolare.

Nella pianta è stata segnalata la presenza di fitoestrogeni, risultando così efficace per attenuare i disturbi della menopausa e della sindrome premestruale.

Per uso esterno, vengono impiegate pomate per il trattamento di piaghe che cicatrizzano male. Tali preparazioni manifestano, infatti, proprietà antipruriginose e blandamente anestetiche. Gli estratti si usano per stimolare le funzioni del cuoio capelluto e favorire la crescita dei capelli oltre che per l'azione rassodante, si possono quindi trovare in cosmetici ad effetto nutriente e tonico della pelle.

Altri usi: in cucina gli apici delle piante giovani di luppolo, della lunghezza di circa 20 cm, vengono raccolti in primavera e utilizzati come il più noto asparago: in padella con le uova, in risotti, frittate, torte salate o conservati sott'olio. Il sapore dei germogli di luppolo è molto delicato e

simile a quello dell'asparago, ma con una nota più amarognola. Le foglie giovani, ancora tenere, si mangiano in insalata o bollite, saltate in padella, in torte salate o primi piatti e condimenti.

Il luppolo è noto come ingrediente che conferisce alla birra il suo sapore amaro-aromatico caratteristico, consentendone anche una migliore conservazione in quanto possiede proprietà antibatteriche. Nel processo di preparazione della birra si utilizzano le infiorescenze delle piante femminili.

Controindicazioni: per la presenza di sostanze estrogeniche è sconsigliato l'impiego nelle donne in gravidanza, mastectomizzate e, nell'infanzia. Il luppolo può avere un effetto depressivo additivo quando somministrato con farmaci che hanno attività antidepressiva, sedativa e anticonvulsivante. L'eccessiva depressione del sistema nervoso centrale si manifesta con sonnolenza, vertigini, alterazione della coordinazione motoria e della concentrazione.

Curiosità: le infiorescenze femminili essiccate vennero aggiunte alla birra nel XIII secolo da Gambrinus, leggendario Re della Birra, conferendo alla bevanda l'attuale aroma piacevolmente amaro.

Il luppolo veniva usato come imbottitura nei guanciali per propiziare il sonno. Per i suoi effetti soporiferi e calmanti, i lavoratori delle vecchie fabbriche di birra, trattando il luppolo, dopo lungo tempo accusavano sonnolenza e dovevano interrompere il lavoro periodicamente per evitare di cadere addormentati.

La segnalazione della presenza di sostanze estrogeniche nella pianta scaturì dalla presenza, in raccoglitori di luppolo, di turbe mestruali con regolare comparsa delle mestruazioni 2 giorni dopo l'inizio del raccolto e indipendentemente dal periodo del ciclo in cui le donne si trovavano.