

Parietaria



Nome scientifico: *Parietaria officinalis* L.

Nome inglese: pellitory of the wall

Famiglia: Urticaceae

Distribuzione: è una specie nitrofila, comune su suoli boschivi, macerie, muri, ruderi, terreni abbandonati, che cresce su substrato azotato, umido o asciutto, da 0 a 900 m s.l.m.

Descrizione: pianta erbacea perenne a rizoma allungato, alta 20-80 cm, con fusti cilindrici eretti e carnosi, fragili, spesso rossastri, talora lignificati alla base, semplici o poco ramificati, muniti di abbondanti peli non urticanti.

Le foglie, alterne e spiralate, sono lungamente picciolate, ellittico-lanceolate, a margine intero; la lamina lungamente acuminata all'apice e cuneato-attenuata alla base, ha nervature trasparenti, con la pagina superiore quasi glabra, mentre quella inferiore è provvista di peli ricurvi soprattutto sulle nervature, per cui la pianta si attacca facilmente alle mani e ai vestiti.

L'infiorescenza è costituita da densi glomeruli ascellari verdicci, composti da pochi fiori maschili e femminili (generalmente uno al centro del glomerulo) e da molti fiori ermafroditi, circondati da 4 brattee involucri.

Il frutto è un diclesio costituito da un achenio ovoidale, di colore nero brillante.

Complessivamente il genere *Parietaria* conta 20-30 specie.

Fioritura: aprile-novembre

Frutto: achenio

Coltivazione: si propaga facilmente per seme, dapprima in alveoli e successivamente si trapianta in campo, o per divisione del cespo. Cresce facilmente in quasi tutti i terreni, prediligendo quelli freschi e ben drenati, ricchi di sostanza organica, adattandosi anche a quelli argillosi. Sopporta bene la siccità, il freddo e tutte le intemperie.

Parti utilizzate: parte aerea

Raccolta: giugno

Principi attivi: flavonoidi, tannini, sali minerali (sali di potassio, calcio), mucillagini, sostanze amare, sostanze solforate, acido glicolico e glicerico

Usi: è una pianta diuretica essenzialmente per la presenza di flavonoidi e sali di potassio. La presenza di acido glicolico e glicerico è responsabile del miglioramento della funzionalità epatica e renale, con eliminazione dei cloruri, dell'urea e in genere dei cataboliti. A ciò si aggiunge l'azione dei flavonoidi i quali, oltre all'azione antiinfiammatoria che svolgono a livello della pelvi e della vescica, sono epatoprotettori, antispasmodici, antibatterici e diuretici.

Per uso topico è usata per le proprietà antiinfiammatorie, lenitive e cicatrizzanti. Si usa in unguento nelle scottature ove manifesta azione analgesizzante.

Nell'uso popolare le giovani foglie lessate vengono consumate come gli spinaci e per preparare ripieni, frittate e minestre.

Controindicazioni: l'istamina, sostanza responsabile del senso di prurito provocato dalla pianta di parietaria è un noto allergene e può provocare reazioni in soggetti predisposti. Benché sia una pianta edibile, per via di questi allergeni è bene non sovrabbondare col suo consumo.

Avvertenze: il polline di parietaria è la causa di una delle più comuni forme di allergia primaverile con gravi disturbi respiratori, attacchi di asma e febbre da fieno.

Curiosità: il nome del genere deriva dal latino *parietaria*, (*páries*, *parietis*' = muro, parete), a significare che cresce nel muro, in riferimento all'habitat. L'epiteto specifico deriva dal latino *officina* = laboratorio, farmacia, in riferimento all'uso officinale della pianta.

La pianta viene utilizzata dall'antichità nella calcolosi renale e nella renella.

In passato veniva comunemente usata per pulire l'interno delle bottiglie e dei fiaschi grazie all'appiccicosità delle sue foglie, da cui il nome *erba vetriola*.

Il nome dialettale di *spaccapietra*, invece è dovuto ai danni che il suo apparato radicale in crescita può apportare ai muri e alle costruzioni in pietra.