

L'aloë vera

Tra i prodotti naturali che hanno ricevuto il maggior interesse da parte dei media, l'aloë occupa un posto di primo piano. Da alcuni è stata addirittura definita "pianta miracolosa" e molte affermazioni sono state fatte per sostenerne l'impiego in malattie importanti come artrite, diabete, disturbi del metabolismo dei grassi. Cosa si può dire di sufficientemente sicuro su questa pianta?

L'aloë è una pianta grassa appartenente alla famiglia delle liliacee, diffusa nei climi caldi e secchi. Delle centinaia di specie conosciute, le più utilizzate sono l'*aloë barbadiensis* e l'*aloë ferox*.

I prodotti utilizzati in fitoterapia vengono ricavati dalle foglie fresche e differiscono come composizione a seconda della specie, zona e tempo di raccolta, e soprattutto a seconda della profondità delle incisioni praticate nelle foglie stesse.

Dall'incisione degli strati superficiali delle foglie si ottiene un succo giallastro, che viene poi fatto solidificare a formare un estratto secco ricco di sostanze ad azione lassativa (antrachinoni); sia l'estratto secco che gli antrachinoni vengono impiegati in preparazioni farmaceutiche ed erboristiche.

Dall'incisione degli strati più profondi delle foglie si ottiene invece un fluido viscoso (noto anche come aloë vera gel) la cui composizione precisa non è ben conosciuta, ma è ricco di enzimi (amilasi, lipasi), vitamine, aminoacidi, minerali, acido salicilico.

Al gel di aloë si attribuiscono proprietà cicatrizzanti e antinfiammatorie ed è impiegato per uso topico nella medicina tradizionale per guarire ragadi, piaghe, dermatiti, ferite, ustioni. Negli ultimi anni è stato oggetto di una rinnovata popolarità e rientra come componente di creme, emulsioni, lozioni e prodotti doposole per la sua azione idratante e lenitiva sui tessuti infiammati.

Per ciò che riguarda l'impiego "terapeutico" il gel è stato utilizzato per vari problemi dermatologici; nella psoriasi e nell'herpes genitale si sono ottenuti buoni risultati, pur se su un numero limitato di pazienti.

L'efficacia nell'abbreviare i tempi di cicatrizzazione delle ferite e nei danni da radiazioni è controversa, così come la sua azione ipoglicemizzante o ipolipemizzante quando assunta per via orale; per questi usi non è dunque raccomandabile.

Altri impieghi, come i disturbi gastrointestinali (es. diarrea, dispepsia, stitichezza), i disturbi oculari, i problemi gengivali non trovano riscontro in letteratura.

Sia per uso esterno che per uso interno, l'aloë vera sembra essere ben tollerata, anche se, ad oggi, non sono disponibili studi di sicurezza sul lungo termine. Per uso esterno sono riportate occasionali reazioni allergiche.

I preparati a base di aloë, in ragione dei pochi dati di sicurezza disponibili, non dovrebbero essere utilizzati durante la gravidanza e l'allattamento. Cautelativamente, inoltre, non dovrebbero essere utilizzati dai pazienti diabetici per l'effetto ipoglicemizzante.