

## La propoli

La propoli è una miscela di sostanze resinose di origine vegetale di colore giallo-bruno che le api raccolgono dai germogli e dalle cortecce degli alberi, modificandola mediante la secrezione di saliva e l'aggiunta di cere. Una volta formata, la propoli viene utilizzata per sigillare le fessure dell'arnia, per disinfettare le cellette dove vengono deposte le uova e per mummificare i corpi degli insetti che rimangono intrappolati nell'alveare.

Questi procedimenti permettono di restringere l'ingresso dell'alveare soprattutto in concomitanza della stagione fredda, ostacolano l'ingresso di eventuali predatori ed evitano che si instaurino dei processi putrefattivi all'interno (fenomeno reso possibile grazie alla presenza di sostanze antibatteriche e antisettiche).

E' proprio da queste osservazioni che ha preso origine l'utilizzo della propoli nella medicina popolare, nella speranza di una sua efficacia nell'uomo pari a quella nell'alveare.

Si ritiene infatti che questa sostanza naturale possa esercitare azione antibatterica (essenzialmente di tipo batteriostatico), antinfiammatoria e antivirale. Per questo è tradizionalmente usata nelle forme influenzali e nelle malattie da raffreddamento e per alleviare la sintomatologia dell'herpes simplex.

La propoli è per le api un buon materiale di costruzione e di difesa che esercita anche un efficace potere antisettico; assicura infatti lo svolgimento delle normali attività nell'alveare in un ambiente sano e libero da microrganismi che potrebbero nuocere alla sopravvivenza delle api stesse. I componenti che conferirebbero queste particolari caratteristiche alla propoli sembrano essere sostanze come i flavonoidi (pinocembrina e galangina), gli idrossiacidi aromatici e l'olio essenziale.

In commercio esiste un'ampia gamma di integratori alimentari a base di propoli spesso in associazione con altre sostanze di derivazione vegetale: tinture idroalcoliche o glicoliche, sciroppi, compresse effervescenti o masticabili, spray orali.

I preparati a base di propoli risultano ben tollerati e sicuri alle dosi raccomandate.

Risultano segnalati alcuni casi di lievi fenomeni allergici di tipo cutaneo.

Le modalità d'assunzione dei vari integratori dietetici variano da prodotto a prodotto in funzione della via di somministrazione; in ogni caso si consiglia di assumere i prodotti a base di propoli lontano dai pasti, sia per motivi legati all'assorbimento della sostanza, sia per motivi di ordine pratico (la propoli ha un sapore piuttosto intenso).

Non sono riportati in letteratura altri effetti indesiderati o particolari precauzioni d'uso.