

GINKGO BILOBA

IL GINKGO BILOBA È UNA PIANTA ORIGINARIA DELL'ESTREMO ORIENTE, APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA BOTANICA DELLE GINKGOACEAE. È CHIAMATO "BILOBA" PERCHÉ LE SUE FOGLIE SONO BILOBATE OSSIA SUDDIVISE IN DUE LOBI, PROPRIO COME IL CERVELLO



di Paolo Levantino

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
Presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.info

COMPOSIZIONE

Le foglie sono ricche di molecole attive come:

- flavonoidi (quercetina, kaempferolo),
- catechine,
- flavoni (apigenina, luteolina),
- ginkgolidi,
- e vitamina C.

PROPRIETÀ

• Antiossidante. L'estratto di foglie da un lato è in grado di eliminare le specie reattive dell'ossigeno, dall'altro migliora le attività degli enzimi antiossidanti come il superossido dismutasi, il glutatione perossidasi, e la catalasi.

Grazie a tale azione è in grado di proteggere dalla degenerazione maculare e da ma-

lattie croniche, come le malattie neurodegenerative, malattie cardiovascolari e il cancro.

• Migliora il flusso sanguigno, attraverso l'attività anti-piastrinica dei ginkgolidi, e aumenta la resistenza dei capillari e dei piccoli vasi, tramite i flavonoidi.

Ha così effetti cardioprotettivi, evitando la formazione di trombi, e contrasta la fragilità capillare a livello di cute e mucose, risultando utile nel trattamento dell'insufficienza venosa, e delle emorroidi. Inoltre, diversi studi mostrano effetti benefici dell'estratto di ginkgo nel trattamento delle vertigini e dell'acufene o ronzio alle orecchie, una condizione osservata nel 10% della popolazione, causata da un insufficiente afflusso di sangue all'orecchio interno.



- Migliora le capacità cognitive, aumentando il flusso sanguigno a livello cerebrale e riducendo lo stress, tramite una modulazione del recettore periferico delle benzodiazepine. Aumenta la concentrazione, la memoria a breve termine e riduce l'ansia.
- Svolge un'azione antiallergica, riducendo la liberazione di istamina e contrasta il restringimento dei bronchi.

AVVERTENZE

L'estratto di ginkgo interferisce con l'azione di diversi farmaci, aumenta per esempio l'effetto di anticoagulanti, antidepressivi, diltiazem, e riduce l'azione di antiepilettici, betabloccanti e nifedipina. Non deve essere consumato in gravidanza e in allattamento.

Bibliografia.

- S. Mahadevan Y. Park Multifaceted Therapeutic Benefits of Ginkgo biloba L.: Chemistry, Efficacy, Safety, and Uses. *Journal of Food Sciences*. Volume 73, Issue 1 January/February 2008, Pages R14-R19
- Tian J, Liu Y, Chen K. Ginkgo biloba Extract in Vascular Protection: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. *Curr Vasc Pharmacol*. 2017;15(6):532-548.
- Singh SK, Barreto GE, Aliev G, Echeverria V. Ginkgo biloba as an Alternative Medicine in the Treatment of Anxiety in Dementia and other Psychiatric Disorders. *Curr Drug Metab*. 2017;18(2):112-119.
- Mahmoudian-Sani MR, Hashemzadeh-Chaleshtori M, Asadi-Samani M, Yang Q. Ginkgo biloba in the treatment of tinnitus: An updated literature review. *Int Tinnitus J*. 2017 Jun 1;21(1):58-62