

**E se provassimo con Gingko e Ginseng?**

*Di norma quando si intende curare una patologia, si studiano le varie cause che la determinano: se ne studiano gli organi interessati, le vie metaboliche coinvolte, i meccanismi che la scatenano e quelle che la possono fermare. Qualche volta, però, in mancanza di meglio ci si limita a curarne i sintomi, lasciando latente tutto quanto li abbia potuti far nascere.*

*In ogni caso sulla base di questi studi si utilizzano i rimedi il cui meccanismo di azione interferisca con le cause o con i loro sintomi, inibendoli.*

Un fattore che difficilmente viene preso in considerazione è quello alimentare, chiamato in causa quasi esclusivamente per quei disturbi in cui risulti direttamente coinvolto... dimenticando che quanto noi assumiamo (o non assumiamo) con la nostra alimentazione, ci fornisce quei mattoncini che costruiscono il nostro corpo, che prendono parte ai processi metabolici, che fanno funzionare i nostri organi ed apparati.

La filosofia che impera è che introducendo dall'esterno le giuste molecole nei giusti dosaggi il problema si affronta e si supera... e così si fa sempre ricorso ai farmaci.

A questa logica non sfugge neanche l'ormai tristemente famoso Disturbo da Deficit dell'Attenzione ed Iperattività, meglio noto come ADHD.

In molti casi, il tentativo di guardare ad altro che non sia la classica pillola è accolto dal mondo scientifico con sospetto, quasi fosse antiscientifico parlare di alimentazione, o di principi attivi vegetali: non ci sono mai evidenze scientifiche sufficienti, e quando qualcuna salta alla ribalta delle cronache immediatamente nascono fior di ricerche che dimostrano esattamente il contrario. Come se la scientificità fosse appannaggio unico della farmacologia.

Il paradosso raggiunge il massimo lì dove anche quanto viene dichiarato come certo, si basa in realtà sull'approssimazione, sul sembrerebbe: nel caso dell'ADHD non è stata evidenziata una causa certa della malattia, che proprio per questo da molti studiosi neanche riesce ad essere accettata come tale.

Secondo alcuni studi le cause che portano alla manifestazione dell'ADHD potrebbero essere identificate in una familiarità, facendo ipotizzare una componente genetica nella sua origine. Altri suggeriscono una causa nel consumo di fumo ed alcool in gravidanza da parte della madre.

Alcuni studi sembrano avere evidenziato, mediante tecniche di risonanza magnetica e Tac, aree cerebrali di volume ridotto nei bambini affetti dalla disturbo; altri ancora hanno messo in luce un deficit nella trasmissione della dopamina... e sulla base di quest'ultimo è stato scelto come farmaco di elezione, come rimedio unico al momento il Ritalin (metilfenidato, una anfetamina).

Uno studio recente, pubblicato nel 2001 sul *Journal of Psychiatric Neuroscience* (2001, Vol. 26, No. 3, 221-8), fornisce una alternativa al Ritalin: in base a questo studio l'ADHD potrebbe (il condizionale è d'obbligo) essere determinato da un insufficiente flusso di sangue alla corteccia prefrontale, area deputata all'elaborazione di movimenti complessi, espressione della personalità e comportamenti sociali adeguati. Data questa ipotesi si è pensato di sperimentare gli effetti che possono avere due antiche erbe di origine orientale: il Gingko biloba ed il Ginseng. Piante queste che agiscono entrambe a livello cerebrale.

Il Gingko biloba ha una riconosciuta attività vasodilatatrice periferica, ed agisce sul sistema circolatorio determinando l'aumento dell'irrorazione cerebrale e del tono venoso.

Il Ginseng invece, stimola la sintesi proteica del Sistema Nervoso Centrale, favorendo la trasmissione neuronale.

I ricercatori hanno scelto le due piante partendo dal presupposto che insieme possono incrementare l'afflusso di sangue al cervello, con un meccanismo di azione simile a quello del Ritalin, senza manifestarne però gli effetti collaterali.

In questo studio sono stati presi in esame 36 bambini di cui 17 affetti da ADHD: dopo due settimane di trattamento, il 50% dei bambini ha mostrato un calo dei comportamenti iperattivi, il 56% ha manifestato un incremento delle abilità cognitive, ed il 64% si è mostrato meno incline ai comportamenti oppositivi nei confronti di familiari ed insegnanti. Alla quarta settimana il 65% dei bambini sottoposti al trattamento ha mostrato una netta diminuzione dei comportamenti iperattivo-impulsivi.

La conferma di tali risultati era allo studio con l'impiego di placebo... ma ad oggi non ne sono noti i risultati, senza i quali l'evidenza scientifica non può essere considerata tale.

Le perplessità di fronte a questa indagine sono legate soprattutto all'interazione del Gingko biloba con altri farmaci: questa pianta infatti va somministrata con cautela in chi assume farmaci anticoagulanti, di cui potenzia l'effetto, e risulta particolarmente pericolosa in associazione con l'aspirina o con altri farmaci ad azione antiaggregante piastrinica.

Cautela, d'accordo... è giusto!

Ma a fronte dei numerosi e noti danni procurati dal Ritalin, perchè non tentare? Perchè non approfondire queste ricerche, andare avanti, fare un confronto tra i risultati ottenuti con questa combinazione ed il farmaco di elezione?

**Di: Maria Genovese**

**Da: [www.ilverdemonodigaia.net](http://www.ilverdemonodigaia.net)**

---

**Nota del Comitato:**

Questo articolo non è conforme al nostro Consensus e non rispecchia quindi la posizione della Campagna "Giù le Mani dai Bambini". Attualmente non è disponibile documentazione scientifica e sperimentale a sostegno delle tesi sostenute nell'articolo, oppure essa non risulta validata dal nostro Comitato scientifico permanente. Nel caso pervenisse in redazione ulteriore documentazione a supporto dell'articolo, essa verrà evidenziata in futuro a beneficio dei lettori.