

Ruta



Nome scientifico: *Ruta graveolens* L.

Nome inglese: rue

Famiglia: Rutaceae

Distribuzione: originaria dell'area mediterranea e dell'Asia occidentale, si trova spontanea o naturalizzata nei suoli calcarei, aridi, sassosi, dal mare alla zona montana.

Descrizione: suffrutice di piccola taglia alto 60-90 cm, perenne, a fusti ramificati e lignificati alla base, con foglie alterne, glauche, tripennatosette alla base, meno divise all'apice dal colore verde-azzurro. Le infiorescenze, a corimbo, portano dei fiori gialli-verdognoli, piccoli e numerosi, con il fiore centrale pentamero e gli altri tetrameri. Il frutto è una capsula subglobosa. Tutta la pianta emana un odore penetrante ed ha un sapore amaro.

Fioritura: estate

Frutto: capsula

Coltivazione: la coltura può effettuarsi per talee, messe a radicare in vivaio, o si propaga per seme, preparando le piantine in semenzaio. Il trapianto in campo si esegue in agosto-settembre. Il vivaio, in piena aria, richiede un substrato leggero, ben affinato e facilmente irrigabile; i semi vanno posti in solchetti poco profondi e distanti 30 cm. La temperatura di germinazione è di 12-15°C, il processo germinativo è molto lento. È bene prevedere una o più irrigazioni dopo il trapianto. Trattandosi di coltura pluriennale che può protrarsi per 5-6 anni, è utile intervenire, al momento

della preparazione del terreno, con un consistente apporto di fertilizzanti di natura organica senza tralasciare l'apporto di fertilizzanti minerali.

Droga: pianta intera

Tempo balsamico: inizio fioritura (maggio-giugno)

Principi attivi: olio essenziale (metilnonilchetone (46,8%) e metileptilchetone (18,8%), pinene, limonene, cineolo); flavonoidi (1-2% rutina, quercetina); antociani (ramnoglicoside della cianidina), cumarine e furocumarine (bergaptene, psoralene, xantossina, isopimpinellina, rutamarina); alcaloidi chinolinici.

Impiego terapeutico: la pianta conosce un uso antico come emmenagogo a deboli dosi (0,05-0,10 g), mentre a dosaggi elevati risulta ossitocica e abortiva. Può provocare inoltre metrorragie e gastroenteriti. L'attività abortiva, più che ad un'azione diretta sull'utero sembra dovuta alla sua tossicità generale. Il principio tossico è rappresentato dal metilnonilchetone, componente di rilievo dell'olio essenziale.

La ruta ha un effetto spasmolitico a dosi relativamente basse per questo motivo dovrebbe essere assunta con cautela, considerando il potenziale di gravi effetti collaterali.

La rutina è un protettore vasale per cui si usa in terapia quando si riscontrano alterazioni della resistenza e permeabilità capillare; avrebbe un'azione anti-jaluronidasi, alla quale si attribuisce l'azione della pianta sulla permeabilità.

La pianta risulta ricca in furocumarine dotate di attività fotosensibilizzante cutanea. Tali sostanze provocano eritema, pigmentazione cutanea dopo esposizione al sole o luce ultravioletta a determinata lunghezza d'onda, e vengono impiegate nella cura della vitiligine.

La ruta, pertanto, può assumere una certa importanza solo considerandola come fonte di sostanze estraibili, quali appunto la rutina e le furocumarine. La rutina rientra nella formulazione di colliri atti a rinforzare la fragilità capillare congiuntivale e a prevenire l'emorragia retinica, nella composizione di supposte e creme per le emorroidi e nei preparati per l'insufficienza venosa; spesso è associata alla vitamina C.

Altri usi: l'essenza di ruta è impiegata prevalentemente in liquoreria, nella formulazione degli amari e nell'aromatizzazione della grappa mettendo un rametto nella bottiglia, ed in profumeria. I semi insieme alle foglie di menta vengono usati per aromatizzare la carne di selvaggina.

Controindicazioni: da non assumere in gravidanza in quanto abortiva. Gli estratti di ruta sono mutageni ed epatotossici; a grandi dosi possono causare violento dolore gastrico, vomito, complicazioni sistemiche, fino alla morte. L'olio di ruta può provocare gravi problemi renali e grave degenerazione epatica.

Avvertenze: l'esposizione agli estratti di ruta, o ai preparati vegetali derivati da esso, può causare gravi fotodermatiti, che possono determinare vere e proprie ustioni cutanee. Pertanto si sconsiglia maneggiare la pianta a mani nude.

Curiosità: la specie, conosciuta fin dai tempi dei Romani, era uno degli ingredienti di una salsa allora molto in voga, a Roma, a base di formaggio e aglio (*moretum*).

La ruta è stata utilizzata in passato come pianta medicinale ma soprattutto come pianta "magica" poiché le si attribuiva il potere di scacciare le streghe e di evitare il contagio della peste.

Oggi spargendo le foglie sui pavimenti, in prossimità delle fessure, si tengono lontani gli insetti grazie a una sostanza insetticida presente.