

Pungitopo



Nome scientifico: *Ruscus aculeatus* L.

Nome inglese: butcher's broom

Famiglia: Liliaceae

Distribuzione: si trova facilmente nei luoghi aridi e sassosi, nei boschi, soprattutto nelle leccete e nei querceti dell'Europa centrale e meridionale, con particolare diffusione nelle regioni del bacino del Mediterraneo; sensibile al freddo intenso, per cui solo nelle zone meridionali lo si può trovare oltre i 1200, nel resto d'Italia difficilmente vegeta sopra i 600 m s.l.m.

Descrizione: piccolo arbusto suffruticoso sempreverde, alto 20-90 cm, dal robusto rizoma ramificato e strisciante; fusti eretti, striati, parzialmente lignificati, semplici alla base ma ramificati verso l'alto. I rami sono inseriti sulla parte mediana e basale dei fusti aerei, con disposizione sparsa; i rametti dell'ultimo ordine sono trasformati in false foglie (cladodi) coriacee, di colore verde scuro, di forma da lanceolata ad ovato-acuminata con una spina apicale pungente.

Le foglie vere sono estremamente ridotte e caduche, ridotte a squame biancastre, inserite sul fusto aereo; la loro funzione è svolta dai cladodi. I fiori, poco appariscenti, difficilmente visibili, unisessuali su individui diversi (specie dioica), isolati o in piccoli gruppi, si formano sulla pagina inferiore dei cladodi. I frutti sono bacche globose, di colore rosso vivo, contenenti 1-2 semi durissimi di colore bianco-giallastro. La maturazione delle bacche avviene nell'inverno successivo alla fioritura e permangono sulla pianta per 2-3 mesi dopo la maturazione.

Fioritura: novembre-aprile

Coltivazione: la moltiplicazione avviene per seme, per divisione del cespo e per talea. Il pungitopo preferisce i climi temperati caldi, però è in grado di adattarsi anche a quelli più freschi in quanto tollera temperature inferiori di poco allo zero. Le esposizioni migliori sono gli ambienti

ombreggiati. Vegeta bene sui suoli sciolti, fertili, calcarei, umidi, ben drenati, asciutti e poveri, però rifugge quelli compatti in quanto soggetti ai ristagni idrici.

Droga: rizoma e radici

Tempo balsamico: settembre (rizoma), primavera (germogli)

Principi attivi: saponine steroliche (ruscogenina e neoruscogenina), glucosidi, flavonoidi (rutoside), olio essenziale, sali minerali (sali di calcio e di potassio)

Impiego terapeutico: ha proprietà venotoniche, antiinfiammatorie ed astringenti che ne fanno un rimedio d'eccellenza nel trattamento di emorroidi e varici mediante preparati impiegati sia per via interna che topica. Ha anche azione diuretica, leggermente lassativa, sudorifera e depurativa. Indicato nella cura di flebiti, pesantezza delle gambe, edemi, facilita l'eliminazione dell'acido urico e aumenta la sudorazione.

Per quanto riguarda l'impiego cosmetologico il pungitopo ha proprietà lenitive, protettive, disarrossanti e rinfrescanti: è indicato in caso di couperose, di eritema solare, nella fragilità del microcircolo sottoepidermico, per il trattamento delle pelli delicate e sensibili e facili agli arrossamenti. In caso di cellulite, applicando sulla pelle impacchi o lozioni, si ha un effetto tonificante e riducente. E' anche un buon rimedio contro i geloni, le emorroidi e contro la caduta dei capelli, ottimo anche come dopobarba.

Altri usi: i giovani germogli possono essere mangiati cotti, come gli asparagi, il sapore è lievemente più amaro. È coltivato per la formazione di siepi, di bordure e nei giardini come pianta ornamentale. Le fronde sono usate per composizioni e decorazioni natalizie, tale usanza induce a un'eccessiva raccolta di piante, perciò diverse regioni italiane hanno inserito il pungitopo nella lista delle specie protette.

Controindicazioni: se utilizzato per un massimo di 3 mesi l'estratto di pungitopo è considerato sicuro. Per dosaggi elevati si possono manifestare vomito e diarrea. Il suo utilizzo non è indicato a chi soffre di ipertensione. Deve essere utilizzato con cautela dalle donne in gravidanza e dai soggetti con problemi ai reni ed al fegato.

Curiosità: il nome del genere deriva dal latino, a sua volta derivante dal greco *rugchos* = becco, rostro, ad indicare i cladodi dall'apice aguzzo, proprio come un becco d'uccello. L'epiteto specifico *aculeatus* = dotato di aculei, a indicare le spine pungenti di cui sono dotati i cladodi.

Il nome volgare di *pungitopo* deriva dall'usanza contadina di proteggere dai topi, con mazzetti di questa pianta, i generi alimentari conservati in cantina o in dispensa, ma anche dalla pratica agricola di disporre corone di rami secchi di pungitopo, ai piedi degli alberi da frutta per evitare che su di essi salissero i topi.

Gli inglesi chiamano questa pianta *butcher's broom* = scopa del macellaio, riferendosi al fatto che un tempo i rami riuniti in fasci, venivano impiegati per pulire il pavimento delle macellerie.

In tempi di estrema carenza dei generi coloniali, De-Candolle propose di sostituire al caffè i semi di pungitopo torrefatti, che più di ogni altro succedaneo gli si assomigliano.