

I Funghi Medicinali



Ganoderma lucidum



[Coriolus versicolor](#)

I funghi sono stati a lungo apprezzati nella medicina naturale. Gli archeologi hanno trovato resti e testimonianze delle persone che utilizzavano i funghi risalenti al 3300 a.C. I funghi usati in medicina rientrano nella “micoterapia”.

Cos'è un fungo medicinale e in che cosa si differenzia da un fungo “normale”?

Un fungo medicinale ha proprietà terapeutiche, ovvero ha dimostrato di avere importanti effetti sulla salute abbattendo i sintomi e prima ancora le cause delle malattie.

Un fungo edibile è un fungo buono al palato, anche ricco di proprietà nutrizionali, un alimento sano, contrariamente a quanto si pensi, ma non curativo.

Il primo trattato che parla di funghi risale al 1800 a.C., in Cina, Med. Trad. Cinese.

Il termine micoterapia letteralmente sta a significare “terapia con i funghi medicinali”; è una tecnica olistica, deriva dalla fitoterapia, utilizza i funghi medicinali per trattare o prevenire la formazione di

Il primo trattato che parla di funghi risale al 1800 a.C., in Cina, Med. Trad. Cinese.

Il termine micoterapia letteralmente sta a significare “terapia con i funghi medicinali”; è una tecnica olistica, deriva dalla fitoterapia, utilizza i funghi medicinali per trattare o prevenire la formazione di diverse patologie. Questa pratica è utilizzata come trattamento complementare e comprende alcuni dei rimedi più antichi conosciuti. Questi sono stati usati per migliaia di anni in Asia e l’interesse per questa terapia si è diffusa da 2 decenni in Europa, e anche in Medicina Ayurvedica. La ricerca moderna ha dimostrato che le specie cinesi e giapponesi di funghi sono particolarmente ricche di composti che danno numerosi benefici al corpo e migliorano il sistema immunitario.

Sono stati identificati oltre 14.000 diversi tipi di funghi, anche se solo 3000 circa sono considerati commestibili per l’uomo. Molte specie sono particolarmente velenose o contengono sostanze chimiche psicoattive e allucinogene e circa 700 tipi di funghi sono stati riconosciuti avere proprietà medicinali.

I funghi contengono fibre e sono caratterizzati da alti livelli di vitamine e minerali come **riboflavina, niacina, acido pantotenico, vitamina D, potassio e selenio**. Alcune varietà di funghi come Shiitake e Maitake contengono alti livelli di un potente antiossidante conosciuto come L-ergotioneina. Sono anche una buona fonte di proteine, importanti per chi segue una dieta vegetariana o vegana, e possono essere facilmente utilizzati per creare una vasta gamma di piatti deliziosi e possono essere facilmente accompagnati con ortaggi vari, zuppe e altri alimenti in genere. Sono considerati, però, dei veri e propri nutraceutici, cioè non dei semplici alimenti, ma dei veri e propri farmaci. Il panorama scientifico sta rivolgendo grande interesse verso questi organismi e sempre più studi iniziano a essere effettuati; la maggior parte arrivano dall’Oriente, dove la tradizione micoterapeutica è più antica e radicata. Inizialmente, in occidente, si isolavano specifiche biomolecole per studiarne gli effetti, ma solo di recente si sono concentrate le attenzioni nella pianta nella sua “totalità e completezza”, arrivando a comprendere quanto sia fondamentale l’armoniosa sinergia di tutte le componenti del fungo affinché questo possa avere un efficace effetto benefico sull’organismo. Secondo alcuni micologi, le proprietà medicinali dei funghi sono connesse proprio alla loro straordinaria capacità di scomporre la materia organica. Infatti, in questo processo i funghi entrano continuamente in contatti con batteri patogeni, per sopravvivere ai quali devono necessariamente avere difese immunitarie molto forti e attive. Queste proprietà sarebbero all’origine dell’azione immunostimolante dei funghi sull’organismo.

Di seguito sono elencati i funghi medicinali più importanti:

- **I. *Agaricus blazei Murrill***. È il fungo medicinali con la concentrazione maggiore di **polisaccaridi**. A differenza degli altri funghi medicinali, la sua tradizione non è originaria del lontano Oriente, ma di una cittadina di montagna del Brasile. Ottimo nello stimolare il sistema immunitario, è ricco di proteine, carboidrati e fibre.
- **II. *Auricularia auricula-judae***. Fungo medicinale abbastanza diffuso, di consistenza gelatinosa e parassita del legno. Il suo nome deriva dalla leggenda secondo cui crebbe per la prima volta sull’albero in cui si impiccò Giuda. Ha un notevole contenuto di minerali e vitamine, antiossidanti, minerali, soprattutto **calcio** e **ferro**, e adenosina. È un ottimo supporto per il sistema cardiovascolare.
- **III. *Coprinus comatus***. Fungo che cresce spontaneo anche nei nostri prati, soprattutto quelli ricchi di materiale organico e nei letamai. È famoso per la produzione di una specie di inchiostro più resistente della china, in seguito ad un processo di liquefazione per autodigestione. È ricchissimo di **Vanadio**, minerale che aumenta la sensibilità delle cellule all’insulina, e Ferro che riduce l’effetto inibente del Vanadio sull’azione di altri enzimi.
- **IV. *Cordyceps sinensis***. Fungo prezioso che nasce dalla larva di un lepidottero nel Tibet. La sua composizione è molto varia e comprende aminoacidi essenziali, vitamine (**E, K e gruppo B**), proteine, nucleosidi (cordicepina in particolare) e minerali come **ferro, zinco, rame e magnesio**. È un fungo rinvigorente e che accresce l’energia vitale.
- **V. *Coriolus o Trametes versicolor***. Fungo di non difficile reperibilità, comune in Europa, in Asia e in America. È molto conosciuto perché da un suo biocomponente, il **PSK**, si è prodotto un farmaco antitumorale adiuvante in alcuni paesi. Studi certificano una sua spiccata azione antivirale.
- **VI. *Ganoderma lucidum***. Conosciuto in Cina e Giappone con il nome di **Reishi**, è considerato il fungo dell’immortalità e più efficace dello stesso ginseng. È un adattogeno e, di conseguenza, in possesso di diverse proprietà che ne fanno un nutraceutico straordinario e molto versatile.

considerato il fungo dell'immortalità e più efficace dello stesso ginseng. È un adattogeno e, di conseguenza, in possesso di diverse proprietà che ne fanno un nutraceutico straordinario e molto versatile.

- **VII. *Grifola frondosa***. Conosciuto con il nome di **Maitake**, è considerato il “re dei funghi”. In passato, era considerato prezioso come l'argento, vista la sua rarità, e viene utilizzato da sempre come supporto immunologico e in caso di obesità e sovrappeso.
- **VIII. *Hericium erinaceus***. Fungo caratteristico dall'aspetto simile alla criniera di un leone, da sempre utilizzato nella medicina tradizionale cinese per problematiche legate **all'apparato digerente**. Contiene importanti minerali, come **potassio, fosfati e altri oligoelementi**.
- **IX. *Lentinula edodes***. Conosciuto in Cina e Giappone con il nome **Shiitake**, è ricchissimo di fibre vegetale e ha un importante effetto prebiotico. Diversi studi su questo fungo ne hanno certificato un'importante azione sui batteri che provocano la caria e la *Candida albicans*.
- **X. *Pleurotus ostreatus***. Chiamato anche “fungo orecchione”, è un fungo abbastanza comune, ha un valore nutrizionale considerevole: 100g di questo fungo forniscono 38 calorie e contengono il 15-25% di proteine. È ricco di componenti salutari, in particolare di **lovastatina** appartenente alla famiglia delle statine, che viene utilizzato in associazione alla dieta, **per ridurre l'ipercolesterolemia**.
- **XI. *Polyporus umbellatus***. Fungo che può crescere fino a dimensioni considerevoli, è delicato e molto fragile, composto da cappelli affiancati e sovrapposti. In Medicina Tradizionale veniva usato in caso di stasi dei fluidi ed era impiegato come efficace diuretico e detossificante.