

Ganoderma, i benefici del fungo miracoloso

Pubblicato: Martedì 2 Ottobre 2018



Viene spesso identificato con l'appellativo di fungo miracoloso viste le sue facoltà benefiche; si sta parlando di una specie appartenente alla famiglia del fungo saprofita della quercia o del castagno che quindi prolifera e vive all'interno del legno in decomposizione.

Le caratteristiche estetiche di questo fungo lo rendono alquanto riconoscibile vista la presenza di un cappello rosso con un bordo chiaro del diametro di circa 15 centimetri. Il gambo può raggiungere una altezza fino a 30 centimetri. Ma non è certo l'aspetto estetico a renderlo noto in tutto il mondo; quando si parla del [Ganoderma](#) sono soprattutto le sue facoltà benefiche e curative ad emergere.

Nello specifico il fungo in questione è considerato un rimedio naturale utilizzato già in epoche remote dalla medicina tradizionale cinese; solo di recente il prodotto è comparso, con un discreto successo, sui mercati occidentali (Italia compresa) sotto forma di integratore o bevanda.

D'altra parte in tempi recenti, con il boom della filosofia wellness, il ricorso a prodotti di origine naturale per migliorare il proprio stato ed aumentare le difese dell'organismo di salute è sempre più praticato. Da ricordare poi che questo specifico prodotto, il Ganoderma, è stato approvato in Italia dal Ministero della Salute come integratore alimentare.

Venendo alla sue proprietà, si sta parlando di un fungo particolarmente ricco di vitamine, sali minerali e fibre: in particolare si parla di vitamina B, ferro, zinco, magnesio, potassio e calcio; polisaccaridi; acido ganodermico. Tradotti in termini concreti, ciò si riflette in notevoli proprietà analgesiche, antiallergiche, anti infiammatorie, anti virali e rilassanti.

Il Ganoderma assunto costantemente come integratore può avere inoltre effetti antidepressivi, ipotensivi, antiossidanti, mucolitici, fluidificanti del sangue. Spesso il Ganoderma viene pubblicizzato anche con riferimento a potenziali effetti anticancerogeni: fattore che ovviamente non può essere dimostrato in quanto sarebbe azzardato attribuire facoltà di questo genere ad una sostanza naturale; certo è che ci sono diversi studi sperimentali che hanno evidenziato un ruolo attivo del Ganoderma nella modulazione del sistema immunitario, mentre ve ne sono altri tutt'ora in corso per valutare la potenziale efficacia in termini di antitumorale.

In sostanza il Ganoderma è stato sperimentato per il trattamento di molteplici patologie o condizioni cliniche ed ha dimostrato un potenziale adattogeno pur non potendo palesare una efficacia quale quella dei farmaci specifici. Oggi viene impiegato non soltanto come coadiuvante di terapie mediche, ma anche come integratore alimentare per rafforzare il sistema immunitario e per apportare benefici circoscritti se abbinato a stili di vita corretti e virtuosi. Il fatto di essere un prodotto naturale va poi a circoscrivere al minimo eventuali rischi per la salute o controindicazioni per chi lo assume.

Si parla ovviamente sempre di sostanza ad elevata concentrazione di principi attivi come l'estratto di spore o i prodotti che contengono polvere di micelio e corpo fruttifero, quest'ultima in buste o in capsule. Perché il Ganoderma si può trovare oggi anche sotto forma di bevande o caffè, in una forma per alcuni poco funzionale in quanto contiene sostanze minime del principio attivo ma conferisce soltanto il sapore di base.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it