MICROCIRCOLO ED I SUOI ALLEATI: LA CENTELLA ASIATICA

Con il brusco innalzarsi delle temperature, tra le varie componenti fisiologiche che contribuiscono al senso di spossatezza generale al principio di ogni stagione estiva, ci sono sicuramente le cosiddette “gambe pesanti”.

Oltre ai vari integratori salini preposti al mantenimento del tono muscolare grazie anche ad una corretta idratazione, ci sono sicuramente quei principi che favoriscono la circolazione venosa contribuendo ad alleviare questa sensazione.

Uno dei protagonisti è sicuramente rappresentato dalla Centella Asiatica, la cui droga si ricava dalle parti aeree e racchiude principi attivi di natura chimica piuttosto complessa (Flavonoidi, Tannini, Oli essenziali e Terpeni).

Queste componenti, spesso associate ad altri principi nelle formulazioni commercializzate, contribuiscono a regolare la pressione sanguigna a livello venoso, nonché a ridurre lo stato infiammatorio derivato da stress esogeni, quali appunto in caldo eccessivo.

Queste peculiarità sfociano quindi in indicazioni terapeutiche nell’insufficienza venosa, negli edemi degli arti inferiori, nonché come cicatrizzante (aumentando la produzione di collagene) e come

coadiuvante di disturbi del plesso emorroidario.

Formulata spesso in capsule sotto forma di estratto secco o di soluzione idroalcolica, la Centella sembra presentare evidenze su un impatto positivo su aterosclerosi e patologie neurodegenerative.

Pur conservando un buon profilo di sicurezza, se ne sconsiglia però l'uso per via orale in gravidanza o allattamento. Da segnalare infine l'interazione farmacologica con farmaci sedativi del sistema nervoso centrale, quali le benzodiazepine.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27048768/