

TEAM DRENANTI: LE PROPRIETÀ DEL TARASSACO



Durante la bella stagione, con il variare molto spesso dei nostri consueti ritmi circadiani, variano anche le abitudini alimentari: pasti più leggeri o spesso saltati, introito d'acqua non sempre commisurata alla sua perdita con il sudore, più occasioni fuori durante le ferie. Tutto questo risulta

spesso in problematiche di gonfiore diffuso e di ritenzione idrica, che spesso ci spinge a chiedere aiuto ad una delle categorie di integratori stagionali più presenti in farmacia: i drenanti. Tra i vari principi attivi che compongono questa categoria, annoveriamo sicuramente il Tarassaco, una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Asteracee, chiamata volgarmente “dente di leone” per la sua forma evocativa. Esso è composto da fibre solubili, fitosteroli ed antiossidanti, nonché da minerali e vitamine. Le sue principali proprietà farmacologiche risiedono nell’incremento della diuresi, nonché nella detossificazione epatica, alla base di tantissimi equilibri fisiologici che se alterati presentano il conto a livello fisico esterno. Tra gli altri, sono i flavonoidi ed i triterpeni a sospingere la sua attività persino diuretica, che conserva un buon impatto non solo nelle preparazioni farmaceutiche ma anche a livello alimentare. Di corredo, ricordiamo l’attività antinfiammatoria generale, quelle colagoghe (produzione bile) e coleretiche (deflusso da fegato a intestino), oltre a quelle ipocolesterolemizzanti e stimolanti dell’attività pancreatico. Essendo ricchissimo di fibre, tra cui sventa l’Insulina, contribuisce inoltre a migliorare la funzionalità intestinale e mantenere una corretta flora batterica: come ormai noto infatti è proprio a questo livello, ovvero nell’intestino, che risiede la chiave per impattare positivamente sullo stato di salute dell’individuo. Le applicazioni principali quindi sono come anti-edemigeno, come supporto contro la ritenzione idrica e contro la cellulite. Unico effetto collaterale da considerare è l’aumentata incidenza di acidità gastrica. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33218202/>