

## UN RIMEDIO CONTRO LA NAUSEA: LO ZENZERO



Parleremo del trattamento non farmacologico della nausea nella chinetosi ovvero di quello stato di malessere provocato dal movimento (mal d'auto, mal d'aereo...), che della nausea gravidica.

Un ottimo alleato nella riduzione dei sintomi della chinetosi e della nausea gravidica, come la sensazione di stomaco vuoto e irritato, nausea e vomito è rappresentato dallo Zenzero.

Lo *Zingiber Officinalis*, pianta originaria dell'India della famiglia delle Zingiberaceae, contiene infatti nel suo fitocomplesso un insieme di composti fenolici come i gingeroli e gli shogaoli che sono responsabili del sapore pungente caratteristico ma soprattutto dell'azione antiemetica.

La droga, ovvero la parte della pianta utilizzata è il rizoma che, se decorticato, prende il nome di zenzero bianco, altrimenti parliamo di zenzero nero.

Generalmente viene utilizzato l'estratto secco che deve essere titolato in gingeroli min. 4% al dosaggio di 500 mg al giorno suddivisi in 2 somministrazioni.

A differenza dei classici farmaci antiemetici che agiscono a livello del sistema nervoso centrale, lo Zenzero agisce grazie all'affinità delle molecole gingeroli e shogaoli ai recettori 5HT3 presenti a livello gastrointestinale e in questo modo riesce ad aumentare la motilità gastrica e intestinale (in modo simile alla metoclopramide); queste azioni si traducono in un accelerato svuotamento gastrico e in una riduzione del reflusso dal duodeno nello stomaco e nell'esofago.

Questo estratto viene usato molto spesso per alleviare anche la condizione di "nausea gravidica" che interessa circa l'85% delle donne nel primo periodo di gravidanza e che tende ad autorisolversi entro la quattordicesima settimana di gestazione.

Sulla base dei risultati di diverse metanalisi, lo zenzero ha un'efficacia superiore al placebo, paragonabile alla vitamina B6 e non porta a effetti collaterali rilevanti se non eruzioni esantematiche a dosaggi elevati.

La comprovata efficacia di questa pianta (effetto procinetico), insieme alla sua sicurezza, la rendono un ottimo rimedio contro la sensazione di nausea, vomito e cattiva digestione legati a diverse condizioni fisiologiche temporanee.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3819920/>

<https://www.benefica.it/fitoterapia/zigiber-officinale-roscoe-zenzero/>