

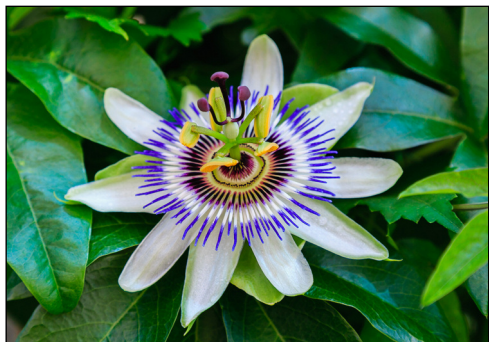
IL FIORE DELLA PASSIONE

Fascino e proprietà della mistica pianta

DI LORENZO BRUNO

Nella fitoterapia moderna il fiore della passione ha assunto ormai una posizione di rilievo per la cura dell'ansia e dei disturbi ad essa correlati come l'insonnia, ed infatti i medici naturopati la considerano un presidio essenziale.

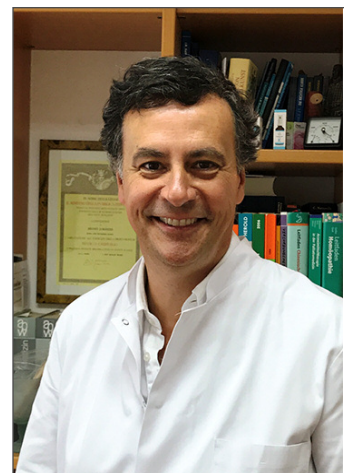
Se si cercasse un'origine adeguata per questo fiore di straordinaria bellezza lo si potrebbe collocare idealmente nel paradiso terrestre delle bibliche scritture quasi ad anticipare il sacro mistero da cui riceve il nome. La sua bellezza è infatti sintesi e pura armonia di colori, forme e profumi.



In botanica la passiflora appartiene alla grande famiglia dei fiori della passione, le passifloracee. Una specie floreale che all'inizio cresceva solo nelle immense foreste pluviali tropicali dell'America centrale e meridionale nonché dell'Asia ma che ora è ormai diffusa su tutto il nostro pianeta. Il fiore della passione è un rampicante sempreverde,

legnoso, perenne, i cui frutti sono bacche. Esso offre a chi gli si avvicina uno spettacolo di incomparabile bellezza e armonia policromatica pari ad un arcobaleno: con i suoi colori blu, porpora, bianco e oro sembra poter magneticamente attrarre anche gli osservatori più distratti. Armoniche forme completano il caleidoscopico spettacolo cromatico della passiflora: quella perfettamente circolare assunta dai petali e quella dell'elegante corona dotata di sottili filamenti e arricchita da appariscenti forti stigmi centrali.

Grazie alla sua biodiversità, questa pianta assume forme leggermente differenti ed è in grado di adattarsi a molteplici condizioni climatiche e geologiche. Questa pianta dal sapore dolce-amaro possiede diversi costituenti tra cui alcaloidi, flavonoidi, fitosteroli, acidi fenoli, maltolo, cumarine, eterosidi. Per l'uso farmaceutico si usa l'erba intera. La vitexina, un flavonoide dotato di proprietà calmanti, sembra essere la sostanza più attiva. Se isolata si presenta come una polvere gialla cristallina. È un derivato dell'apigenina, un pigmento vegetale del gruppo dei flavonoidi che si trova anche nelle foglie di biancospino e nelle ortiche. Tutti i flavonoidi hanno in comune forti effetti antiossidanti, antinfiammatori e un effetto positivo sul funzionamento del cuore e delle fibre nervose. La passiflora possiede frutti rossi, gialli o brunastri, alcuni di essi commestibili. I frutti sono ricchi di vitamina C, vitamina



Lorenzo Bruno ha conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia alla Sapienza nel 1985. Durante il periodo studentesco ha frequentato corsi di omeopatia e antroposofia ed ha avuto i primi contatti con l'agopuntura cinese, coltivando al contempo l'interesse per la Storia della Medicina, la Filosofia e gli Ordini cavallereschi. Vive e lavora a Krefeld in Germania, dove ha cominciato l'attività come assistente in diverse cliniche di Ginecologia e Chirurgia approfondendo in particolare l'Oncologia. Nello stesso tempo frequentava corsi di Medicina olistica e naturale. Ha svolto l'attività di medico di terapia intensiva e emergenza a bordo delle unità di Rianimazione. Si è dedicato alla ricerca farmacologica clinica a Friburgo e ha lavorato come ricercatore. Ha conseguito tra i primi il nuovissimo diploma di Medicina di urgenza. A Krefeld ha svolto intensa attività di assistente medico nella Clinica medica e cardiologica e ha inoltre svolto il ruolo di medico di emergenza e terapia intensiva, partecipando all'istruzione di colleghi, studenti universitari e paramedici. Dopo l'esame di specializzazione in Medicina interna a Düsseldorf ha iniziato un'attività da libero professionista come medico internista conseguendo numerosi altri diplomi tra cui il diploma di Medicina generale, Medicina dei trasporti, Agopuntura, Omotossicologia e Medicina olistica. Il fulcro della sua attività è da anni la Medicina complementare e olistica, attività riconosciutagli ufficialmente dall'Ordine dei medici. È stato inoltre scelto per una campagna del Ministero del lavoro tedesco rivolta al reclutamento di giovani medici in Europa. Da anni divulga attraverso numerose conferenze per medici e naturopati la terapia e la prevenzione delle malattie cardiache e neurologiche con sostanze come il Q10 e gli acidi grassi Omega-3, carnitina etc.
<http://dr-bruno.de/>

B12, B1 e numerosi minerali come potassio, magnesio, sodio, fosforo, calcio, ferro, zinco e selenio. Alcuni frutti della passiflora sono velenosi come quelli delle bacche del genere *Passiflora decaloba*.

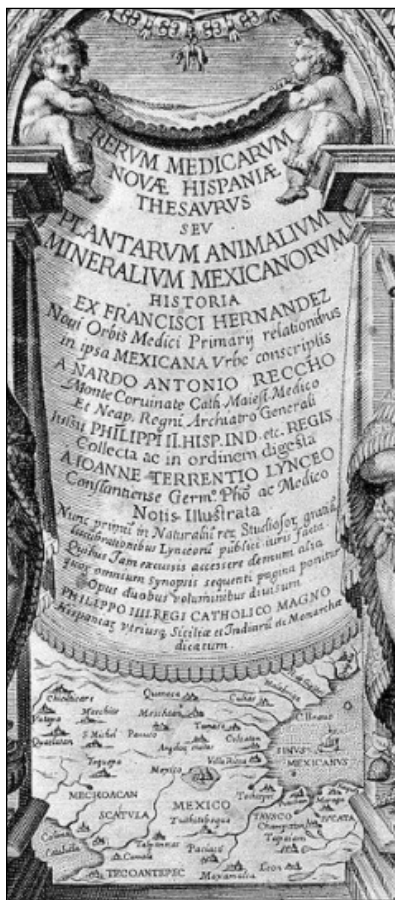
Due principali tipi di frutto della passione si trovano nei nostri mercati: la **maracuja viola** (*Passiflora edulis*) e la **maracuja gialla** (*Passiflora edulis flavicarpa*, **immagine sopra**) di dimensioni maggiori. La polpa è gelatinosa, profumata e dal caratteristico sapore dolce-acidulo. Il nome proviene dalla lingua portoghese, **maracujá** da una lingua india del Sudamerica. La storia del fiore della passione si ricollega agli avventurosi viaggi intercontinentali e alle conseguenti scoperte effettuate dai nostri audaci antenati. Furono proprio medici e religiosi che al seguito dei Conquistadores notarono come gli indigeni locali si servissero delle proprietà terapeutiche della passiflora per la cura dei disturbi nervosi. Per i suoi frutti profumati il fiore era denominato inizialmente **granadilla**. Il



medico spagnolo **Francisco Hernández** (1517-1587) riportò in seguito le sue esperienze, edite postume (1649) col titolo *Tesoro di medicinali della Nuova Spagna* (*Rerum medicarum novae Hispaniae thesaurus, a lato particolare del frontespizio*).

Hernández descrisse la passiflora come un ottimo rimedio contro l'insonnia, la malinconia, riferendo inoltre di aver notato anche un effetto analgesico e stimolante dell'appetito.

Nel 1610 in Perù il missionario agostiniano **Emmanuel de Villegas** rimase a sua volta profondamente colpito dall'aspetto singolare della passiflora. Da uomo di fede vide nel bel fiore un messaggio e poi il simbolo della passione e crocifissione di Nostro Signore mettendone così in risalto l'aspetto simbolico religioso.



Di ritorno dai viaggi dalle Americhe gli Spagnoli battezzarono la passiflora inizialmente **flor de la cinco llagas**, ossia "fiore delle cinque ferite".

Decisivo fu il viaggio a Roma di padre Villegas, nel corso del quale egli conobbe il padre gesuita **Giacomo Bosio**, che estasiato da questo mistico fiore si impose "di portare la prova assoluta dell'esistenza di Cristo e della sua Passione" attraverso la passiflora. Furono sempre i gesuiti spagnoli a presentare un bel disegno della passiflora con diversi esemplari essiccati al papa Paolo V il quale ordinò di colti-



varla nei suoi giardini a Roma. Grazie a padre Bosio possediamo una prima perfetta descrizione simbolica della passiflora nel suo *Trattato di Crocifissione di Nostro Signore* (1610, **da cui è tratta l'immagine del fiore, sopra**): *la passiflora ha 10 petali a "somiglianza" dei 10 apostoli fedeli presenti a Gerusalemme al momento della crocifissione, i filamenti a raggiera nella parte centrale rappresentano la corona di spine, un altro stilo al centro ossia la*

colonna della flagellazione, i tre stigmi sono i tre chiodi, gli stami ingrossati stanno a ricordare la spugna imbevuta di aceto, le macchie rosse sulla corolla simili alle 5 piaghe, i viticci che si annodano come la corda della flagellazione, le ghiandole lucenti sulle pagine inferiori delle foglie sono i trenta denari, mentre il pistillo tripartito simboleggia la trinità.

Raramente si è trovata una simile analogia tra una pianta e un evento centrale delle sacre scritture. Va ricordato che l'analogia strutturale della passiflora con la Passione di Cristo non rimase un semplice oggetto di meditazione e preghiera, ma dopo la scoperta essa venne utilizzata dai sacerdoti in Sud America ai fini della conversione degli Indios in Perù. La passiflora è presente oggi nell'ornamento di chiese, come sulle vetrate dietro l'altare della bella chiesa parrocchiale di Santa Maria Vergine a Gillingham, Dorset, Inghilterra. La passiflora venne registrata ufficialmente come pianta medicinale in Europa dopo la sua scoperta grazie al medico spagnolo **Nicolás Bautista Monardes**. Nato a Siviglia nel 1493, Monardes era figlio di Nicoloso di Monardis, un libraio italiano, e Ana de Alfaro, figlia di un medico. Questo famoso medico spagnolo era anche attivo nel floridissimo commercio con il nuovo mondo che gli permise di introdurre in Europa, oltre alla passiflora, molteplici piante sconosciute provenienti dal Nuovo Mondo. A lui si deve la diffusione di mais, arachidi, ananas in Europa e fu lui a pubblicare la prima illustrazione del tabacco. La sua opera più nota e importante fu *Historia medicinal de las cosas que se traen de nuestras Indias Occidentales*.

Monardes fu molto affascinato dal tabacco e, dopo un'analisi poco attenta assegnò a questa pianta innumerevoli virtù terapeutiche che si rivelarono poi tragicamente false...

In Inghilterra grazie a **Leonard Plukenet (sopra)**, un botanico della Real Casa, la pianta venne battezzata definitivamente nel 1696 con il suo nome attuale: *Passiflora*, dal latino *passio* + *flos* = fiore della passione. Il celebre botanico inglese, attivo alla corte della regina Maria II documentò e curò la vastissima reale collezione reale di piante

esotiche. Fino alla sua scomparsa nel 1706, il professore Plukenet giunse a compilare un erbario di 8.000 specie vegetali, una cifra considerevole per quei tempi. L'aggettivo "incarnata" fu aggiunto alla passiflora dallo scienziato naturalista svedese **Linneo** che nel 1753 volle così evidenziare la corona viola centrale e il colore porpora/rosato circostante. Nel 1840 la passiflora venne introdotta nella pratica medica americana. In quell'anno l'efficace effetto ansiolitico della pianta venne segnalato per la prima volta dal medico statunitense **Phares** che la introdusse come rimedio terapeutico. I primi dati relativi all'evidenza scientifica delle virtù terapeutiche della passiflora vennero pubblicati in America sul *New Orleans Medical Journal*, con i risultati degli studi condotti dal dr. **W.B. Lindsay** di Bayou Gros Tete (USA). Alla fine di un lungo percorso, nel 1950 la passiflora venne ufficialmente riconosciuta in fitoterapia. In seguito diversi studi confermarono che la passiflora è capace di un **buon effetto ansiolitico** soprattutto in caso di ipereccitazione psichica e insonnia.

Gli esperimenti sugli animali hanno indicato un effetto diretto della sostanza sul recettore GABA (acido -amminobutirrico), che svolge un ruolo importante nel controllo dell'ansia e delle reazioni allo stress confermando l'esperienza clinica quotidiana¹. Si suppone che il nervosismo sia correlato alla mancanza di GABA. In accordo coi risultati delle ricerche scientifiche infatti si ritiene che il neurotrasmettitore glutammato sia la sostanza stimolante più importante del cervello mentre il GABA sia il principale inibitore, avente quindi proprietà rilassanti. Una carenza di GABA nell'organismo può portare a inquietudine, disturbi di ansia o problemi di sonno. Se si aumenta la concentrazione di GABA, i segnali di stress nel tratto nervoso vengono conseguentemente modulati e ridotti.

L'effetto ansiolitico del fiore della passione è uno dei benefici migliori di questo principio vegetale². A dimostrazione di ciò venne condotto nel 2001 uno studio su 36 pazienti ambulatoriali con diagnosi di GAD (Generalized Anxiety Disorder). I pazienti vennero trattati per 4 settimane con un estratto di passiflora o con Oxazepam entrambi uniti a gocce di placebo. I risultati confermarono che l'estratto di passiflora è efficace nella cura del-



l'ansia generalizzata, possedendo una buona tollerabilità ed essendo praticamente quasi privo di effetti collaterali e quindi non compromette le prestazioni lavorative al contrario dell'Oxazepam (Benzodiazepina della famiglia del Valium®).

La *Passiflora incarnata* è utile come ansiolitico prima di un'anestesia spinale, come dimostrato nel 2001 in uno studio a doppio cieco con controllo placebo³.

Somministrata **prima di interventi chirurgici ambulatoriali**, la passiflora è capace di ridurre l'ansia del paziente senza sedazione. Il tutto confermato ampiamente da una sperimentazione con controllo placebo a doppio cieco condotta nel 2008 con la somministrazione di fiore della passione prima di operazioni ambulatoriali⁴.

Anche per **combattere l'insonnia** il fiore della passione si rivela spesso un'ottima soluzione terapeutica. Per dimostrarlo venne condotto uno studio in doppio cieco, controllato con placebo, e con polisonnografia (passiflora vs tè placebo) su 41 giovani partecipanti (18-35 anni) per la durata di una settimana⁵.

La analisi dei diari del sonno analizzate dimostrarono un notevole miglioramento della qualità del sonno nel gruppo trattato con passiflora. Sempre per combattere l'insonnia lo scorso anno è stato condotto in Cina un altro studio con design simile (doppio cieco placebo randomizzato) e uso della polisonnografia in oltre 100 pazienti che ha confermato le ottime qualità del fiore della passione nell'alleviare i disturbi da insonnia senza causare dipendenza alcuna⁶.

In uno studio di ricerca preclinica si rilevò la capacità della vitexina, il principale flavonoide presente nella *Passiflora incarnata*, di migliorare i segni della sensibilizzazione alla nicotina negli animali da esperimento (ratti)⁷.

Di regola il tè alla passiflora o il suo estratto sono un buon rimedio anche per il **colon irritabile** e gli **spasmi dei dolori mestruali**, avendo la passiflora un buon effetto antispasmodico. Non va usata però in gravidanza per il possibile effetto ossitocinico dovuto alla presenza di armaline che potrebbero provocare contrazioni uterine. L'uso della passiflora unito alle benzodiazepine e barbiturici può potenziare l'azione sedativa di queste ultime. Essa può anche avere effetti aggiuntivi con l'erba di San Giovanni e/o la valeriana.

L'Agenzia Europea dei Medicinali ha pubblicato nel 2008 un rapporto con 4 studi clinici confermando le indicazioni di efficacia sui quadri clinici citati, pur rilevando alcune lacune metodologiche nella conduzione degli studi. Infatti



gli studi clinici sugli effetti di prodotti da preparazioni erboristiche a base di *Passiflora incarnata* rivelano talvolta scarsi dettagli sulla qualità dell'estratto del fitofarmaco utilizzato, campioni di pazienti limitati e una scarsa descrizione del design scelto, aspetti peraltro condivisi con le ricerche condotte con molti altri fitoterapici⁸.

Il fiore della passione è un vero gioiello della fitoterapia che, giuntoci nei secoli passati dal Nuovo Mondo, rispecchia il grande patrimonio secolare della fitoterapia delle culture sudamericane.

La passiflora continua oggi a sorprenderci per le sue molteplici proprietà terapeutiche e la sua versatilità d'impiego, oltre a farci quasi sognare per la sua divina bellezza. Essa concede a chi ne fa uso momenti di vera pace e tranquillità nonché di profondo riposo senza effetti collaterali, eliminando lo stress del vissuto quotidiano. Tutto questo non dovrebbe tanto sorprenderci vista l'analogia di questo fiore con il messaggio di nostro Signore, un'interpretazione mistica sostenuta nel passato dal padre gesuita Bosio.

Anche di questi tempi per i fedeli la natura creata sembra aver scelto la passiflora per avvicinarci al sacro nel quotidiano, in perfetta armonia e sincronicità con il messaggio del grande Maestro Gesù di Nazareth.

¹ O. Grundmann et al.: "Anxiolytic effects of a passion flower (*Passiflora incarnata* L.) extract in the elevated plus maze in mice", *Pharmazie*, 64, 2009, pp. 63-64

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216234/>)

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11679026/>

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22048283/>

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18499602/>

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21294203/>

⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31714321/>

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30707857/>

⁸ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24140586/>