



IPERICO

Hypericum perforatum

Famiglia : *Clusiaceae*

Genere: *Hypericum*

ETIMOLOGIA

L'etimologia del nome scientifico "Hypericum" è dibattuta: una teoria la fa derivare dal greco ὑπέρ (hupér, "sopra") e εἰκών (eikṓn - "immagine, icona") in quanto era comune appenderla sopra le immagini sacre per allontanare gli spiriti maligni. Linneo farebbe risalire l'etimologia, invece, ad eikos - "somiglianza" in quanto sui petali è visibile un elemento simile a un'immagine. Un'ultima tesi legherebbe il nome invece ad ipò - "sotto" ed ereíkē - "Erica". Il nome specifico perforatum deriva, invece, dalle foglioline che, contro luce, appaiono bucherellate, effetto dovuto a ghiandole traslucide presenti anche nei sepali e nei petali. I nomi comuni e volgari sono invece molti. Il più comune è Erba di San Giovanni. Questo epiteto è legato al fatto che la fioritura massima si ha verso il 24 giugno, ricorrenza di San Giovanni. Il nome di erba dall'olio rosso è dovuto al colore dell'essudato rilasciato dai fiori ricco nel principio attivo ipericina; il nome "scacciadiavoli", molto usato nei secoli passati, deriverebbe dal fatto che quest'erba consacrata a San Giovanni e dalle molteplici proprietà terapeutiche, si riteneva fosse efficace contro ogni tipo di male. Infine il termine pilatro sembra derivi dal greco pylè - "meato", in riferimento alla bucherellatura delle foglie.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

È una pianta perenne semi-sempreverde, glabra, con fusto eretto percorso da due strisce longitudinali in rilievo. È ben riconoscibile anche quando non è in fioritura perché le sue foglie in contro luce appaiono "bucherellate": si tratta in realtà di piccole vescichette oleose da cui deriva il nome perforatum; ai margini

sono invece visibili dei punti neri, strutture ghiandolari contenenti Ipericina (un olio color rosso), queste strutture ghiandolari sono presenti soprattutto nei petali. Le foglie sono opposte oblunghe. I fiori giallo oro hanno 5 petali delicati e sono riuniti in corimbi.

HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE

Preferisce boschi radi e luminosi, comunque all'aperto per tutto l'anno, poiché non teme il freddo. Originario dell'arcipelago britannico, è oggi diffuso in tutte le regioni d'Italia e nel resto del mondo. Predilige posizioni soleggiate o semiombreggiate e asciutte, come campi abbandonati ed ambienti ruderali. È una specie a distribuzione paleotemperata diffusa sino all'Asia occidentale e oggi divenuta subcosmopolita, presente in tutte le regioni d'Italia.

PRINCIPI ATTIVI / PROPRIETÀ

Le proprietà terapeutiche delle sommità fiorite dell'iperico sono dovute al fitocomplesso rappresentato essenzialmente da flavonoidi, come l'ipericina, la rutina, la quercetina e l'iperoside, sostanze a spiccata azione antidepressiva e sedativa, che si ottengono dall'estratto secco o dalla tintura madre. L'ipericina, in particolare, inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale (serotonina, dopamina, noradrenalina) e aumenta la secrezione notturna di melatonina, aiutando contro l'insonnia. È, inoltre, in grado di accrescere i livelli serici di serotonina, similmente a certi farmaci antidepressivi, riequilibrando del tono dell'umore. Diversi esami hanno dimostrato che l'estratto di iperico, limita il riassorbimento di altri due neuro recettori denominati noradrenalina e dopamina che possiedono anch'essi un ruolo importante nella depressione, negli sbalzi di umore durante il periodo menopausa, nella depressione stagionale e nei periodi di esaurimento nervoso. L'infuso della pianta è utilizzato nel trattamento delle forme infiammatorie dei bronchi e delle vie genito-urinarie, come, tosse e cistite, per l'attività balsamica, antibatterica, anticatarrale e antiflogistica. Oleolito (ottenuto dalla macerazione dalle sommità fiorite fresche in olio di mandorle o girasole), dal tipico colore rossastro, ha proprietà cicatrizzanti ed emollienti e stimola la rigenerazione cellulare. Per questo il motivo è usato contro le ustioni, l'eritema solare, in caso di macchie della pelle, psoriasi, secchezza della cute del viso e del corpo, invecchiamento cutaneo, piaghe da decubito, smagliature, cicatrici, e segni

provocati dall'acne. Di questa preparazione si potrebbe dire che è un vero trattamento di bellezza, e probabilmente uno dei prodotti antirughe e anti età più potenti ed efficaci che esista in natura.

COLTIVAZIONE

L'Iperico arbustivo è rustico e di facile coltura; è consigliabile utilizzare un terreno profondo, fresco e permeabile. L'iperico preferisce le posizioni soleggiate o semiombreggiate (in particolare nelle regioni più calde) e non richiede grandi esigenze colturali; si tratta di una pianta è piuttosto resistente al freddo anche se in climi molto rigidi può perdere le foglie e disseccarsi fino alla ripresa vegetativa primaverile. Nei posti con estati molto calde è preferibile porre a dimora la pianta in posizione semiombreggiata. Il suo accrescimento è piuttosto rapido e se non la si tiene sotto controllo con regolari potature può diventare infestante. L'Iperico preferisce posizioni soleggiate o anche semiombreggiate; generalmente l'iperico viene usato per colonizzare luoghi completamente ombreggiati, dove cresce senza problemi, producendo però pochissimi fiori. Se il terreno è fertile, profondo e fresco cresce in pieno sole, diversamente conviene scegliere una posizione a mezzo sole. L'iperico non ha particolari necessità idriche. Va annaffiata con regolarità solo in caso di siccità prolungata si può dunque innaffiare saltuariamente oppure dopo prolungati periodi di siccità. Si adatta bene sia alle alte che alle basse temperature. In genere durante il periodo vegetativo (inverno) la parte superiore di questa pianta dissecca; ricomincerà a svilupparsi all'inizio della primavera.