



## SALVIA COMUNE

*Salvia Officinalis*

Famiglia: Lamiaceae

Genere: Salvia

### ETIMOLOGIA:

Il nome generico deriva dal latino "*salvus*", salvare, un nome antico per questo gruppo

di piante dalle presunte proprietà medicinali. Il nome specifico (*officinalis*) indica una pianta con proprietà medicinali reali o supposte.

### CARATTERISTICHE BOTANICHE:

L'altezza di queste piante varia da 20 a 40 cm .

La forma biologica è camefita suffruticosa, sono piante perenni e legnose alla base, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo tra i 2 ed i 30 cm.

Tutta la pianta si presenta grigio-tomentosa con odore aromatico.

Le radici sono dure e robuste di tipo fascicolato. La parte aerea del fusto è molto ramificata e legnosa alla base. La superficie è ricoperta da peli patenti. I fusti sono a sezione quadrangolare (a causa della presenza di fasci di collenchima posti nei quattro vertici). Le foglie sono cauline a 2 a 2 a disposizione opposta. La lamina è picciolata con forme lanceolate; è ottusa all'apice, ristretta alla base e crenata sul bordo e nervature penninervie. La consistenza delle foglie è feltrosa al tatto ed hanno un colore verde-grigiastro e un profumo di caratteristica freschezza. Lunghezza del picciolo: 10 - 15 mm.

Dimensione delle foglie: larghezza 1 cm; lunghezza 2 - 3 cm.

Le infiorescenze sono ascellari e formate da verticillastri di 5 - 10 fiori più o meno unilaterali; i verticilli sono sovrapposti e distanziati; quegli inferiori sono avvolti da una coppia di foglie brattee. Lunghezza dei verticillastri: 4 - 18 cm. I fiori sono ermafroditi, zigomorfi, tetraciclici e pentameri. Lunghezza dei fiori: 17 - 30 mm. Il frutto è un tetrachenio (composto da quattro nucule). La forma è più o meno ovoidale. I semi, di colore marrone scuro, sono sprovvisti di endosperma e sono piccolissimi.

### HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE:

È originaria del bacino del Mediterraneo. Distribuzione: in Italia è presente soprattutto al Sud, ma allo stato naturale è rara. Nel resto dell'Italia si trova allo stato spontaneizzato. Nelle Alpi italiane si trova nella provincia di Brescia e Bolzano. Fuori dall'Italia, sempre nelle Alpi, questa specie si trova in Francia, in Svizzera, in Austria. Sugli altri rilievi europei collegati alle Alpi si trova nei Vosgi, Massiccio del Giura e Massiccio Centrale. Nel resto dell'Europa si trova in Spagna, Francia, Germania, Svizzera, Austria e Penisola Balcanica. È presente anche nel Magreb. L'habitat tipico per queste piante sono le rupi aride, le pietraie, i ghiaioni, le praterie rase, i prati e pascoli del piano collinare. Il substratopreferito è calcareo con pH basico, bassi valori nutrizionali del terreno che deve essere secco. Distribuzione altitudinale: sui rilievi queste piante si possono trovare fino a 300 m s.l.m.; frequentano quindi i seguenti piani vegetazionali: collinare e quello planiziale – a livello del mare.

#### PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ:

La salvia, oltre che essere molto utilizzata in cucina, è dotata di spiccate proprietà medicinali; occorre però fare una distinzione in base alla forma farmaceutica utilizzata. Infatti, estratti idroalcolici e decotto esibiscono attività disinfettante, ma devono essere assunti solo per via esterna, dato che l'olio essenziale, in cui è presente tujone, può avere effetti neurotossici.

Sempre per applicazioni esterne, sono in commercio ovuli vaginali a base di salvia contro vaginiti, ma anche per applicazioni cutanee. È anche dotata di alcune proprietà terapeutiche, come quelle antibatteriche, antifungine, virustatiche, astringenti e antisudorifere.

Inoltre, alcuni studi condotti su animali hanno dimostrato che la salvia è in grado di esercitare un'azione coleretica.

Ciò rende questa pianta un aiuto nel contrastare eventuali sintomi dispeptici.

Altri studi, invece, hanno dimostrato il potenziale potere antinfiammatorio esercitato dalla salvia attraverso un meccanismo d'azione che prevede l'inibizione della sintesi di mediatori chimici pro-infiammatori da parte dei macrofagi.

La maggior parte delle suddette proprietà sono ascritte principalmente all'olio essenziale contenuto nella pianta stessa.

Altre ricerche sono state condotte, invece, sulle potenziali proprietà antiossidanti e antidiabetiche della salvia e dei suoi estratti. Gli studi finora condotti su animali hanno dato risultati piuttosto incoraggianti. Infatti, uno studio

ha dimostrato come la salvia - in particolare, l'acido rosmarinico in essa contenuto - possa essere in grado di esercitare un'azione antidiabetica attraverso la diminuzione dei livelli elevati di glicemia e l'inibizione della perossidazione lipidica e, al tempo stesso, sia in grado di esercitare anche un'azione antiossidante, favorendo l'attività di enzimi quali la superossido dismutasi e la catalasi.

#### UTILIZZO:

La Salvia trova impiego in cucina fin dai tempi antichi, come pianta aromatica. Nonostante la sua origine mediterranea, la presenza della salvia per aromatizzare carni di vario genere è consolidata da secoli in quasi tutte le tradizioni culinarie d'Europa. Meno comune ma non raro è il suo impiego per cibi di tipo diverso: pasta (notissimi in Italia i tortelloni burro e salvia), formaggi alle erbe, zuppe e le foglie di salvia fritte in pastella. In Medio Oriente la salvia viene usata per aromatizzare l'arrosto di montone. Gli antichi Romani, che avevano già riconosciuto a questa pianta le sue virtù terapeutiche, procedevano alla sua raccolta con un rituale particolare, senza l'intervento di oggetti di ferro, in tunica bianca e con i piedi scalzi e ben lavati. Prima e dopo i Romani, dagli antichi Egizi alla farmacopea medioevale, la salvia fu sempre apprezzatissima in erboristeria e non a caso Linneo le attribuì il nome di *officinalis*. Tra i principali effetti, la salvia ha efficacia antisettica ed è anche digestiva e calmante. Le sono attribuiti altri effetti, ma non su tutti c'è concordia di vedute. Secondo un'antica tradizione inoltre la *Salvia officinalis* può essere utilizzata per curare un'eccessiva sudorazione: si prepara un infuso con la *Salvia officinalis* e si praticano tamponamenti della zona da trattare. La *Salvia officinalis*, come altre specie dello stesso genere, è frequentemente utilizzata in giardinaggio: i suoi fiori e il suo aspetto d'insieme sono gli elementi che più hanno contribuito al suo successo come pianta ornamentale. L'estratto di salvia è un eccellente fissatore per profumi. Rafforza le gengive ed è indicato per lo smalto dei denti.

#### ESIGENZE PEDOCLIMATICHE/TERRENO E AMBIENTE:

Necessita di un terreno neutro oppure non molto ricco di calcare e sabbioso, caratterizzato da un ottimo drenaggio, sono assolutamente sconsigliati terreni ricchi di acidità.

#### COLTIVAZIONE:

La salvia si coltiva fino ad un'altitudine di 800-900 metri. La coltivazione è abbastanza facile anche perché la salvia è una pianta che gradisce sole e caldo; l'esposizione ottimale sarebbe in pieno sole. La coltivazione migliore per la salvia

sarebbe in pieno campo anche se può essere benissimo coltivata nelle nostre case in vaso. La vita della salvia è relativamente breve, infatti dopo circa 5-6 anni essa appassisce e sarà necessario sostituirla con una nuova. Se coltivata all'aperto la salvia può resistere anche a temperature sotto lo zero. Verso la fine della stagione estiva, dopo la fioritura, sarebbe opportuno potare la pianta per favorire lo sviluppo di nuova vegetazione. La raccolta delle foglie si effettua tre la stagioni primaverile ed autunnale, si puliscono con un panno e sono pronte per l'uso culinario; se non vengono utilizzate immediatamente si possono essiccare all'ombra e conservare.

Nelle zone calde è un arbusto sempreverde.