

MACA: la forza vitale che viene dal Perù

La radice di Maca cresce in Perù, a 3.000-4.200 metri di altitudine, resistendo alle condizioni climatiche estreme delle regioni andine, dove vive spontaneamente in balia dell'escursione termica. È coltivata sin dal 1600 a. C. e, per il suo elevato valore nutritivo, ha da sempre ricoperto un ruolo fondamentale nell'alimentazione delle popolazioni indigene.

Le straordinarie virtù nutrizionali e medicamentose della Maca erano note già agli Inca, che la consideravano un dono degli dei, riservato a guerrieri e sacerdoti. In Europa venne apprezzata soprattutto per l'effetto positivo sulla fertilità e per le sue proprietà afrodisiache, ma è dagli anni '60 che la radice della Maca ha cominciato a essere impiegata in medicina con un razionale scientifico più rigoroso.

Attualmente è apprezzata per la capacità di determinare un generale

stato di benessere psico-fisico, tanto da essere classificata tra le piante medicinali "adattogene", cioè capaci di aumentare le resistenze dell'organismo. L'azione si manifesta a livello neuro-endocrino: ha, infatti, una struttura biochimica simile a quella del nostro pregnenolone, sostanza prodotta all'interno delle cellule dalle ghiandole surrenali, ma anche da pelle, testicoli, ovaie e, in grande quantità, dal sistema nervoso. La Maca, ricca in carboidrati, proteine, aminoacidi e nutrienti essenziali, è considerata utile per incrementare il vigore fisico e mentale, con positivi effetti antistress ed energizzanti. Tra gli altri impieghi della Maca vi è anche quello che la vede utile nel trattamento dell'impotenza maschile e dei disordini mestruali e nella pre o post menopausa.

Di principale interesse resta il suo potere adattogeno, che si traduce



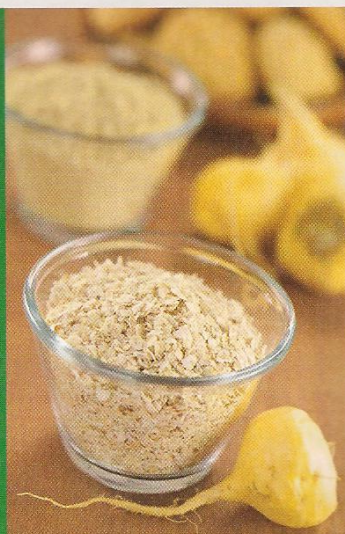
anche in assenza di tossicità. Aumenta le resistenze aspecifiche dell'organismo contro lo stress psico-fisico e diverse infezioni patologiche e, grazie all'apporto di vitamine antiossidanti (A, C ed E), flavonoidi, acidi grassi essenziali, fosforo e oligoelementi, la sua radice possiede straordinarie virtù energizzanti. Inoltre, l'assunzione costante della Maca previene l'incanutimento e la caduta dei capelli e incrementa anche il grado di idratazione della pelle e la tonicità dei tessuti, ritardando i processi dell'invecchiamento.


Gli studi hanno evidenziato che l'attività adattogena della Maca si esplica nel trattamento di molte disfunzioni ormonali legate alla sfera sessuale e riguardanti la fisiologia sia maschile, sia femminile. Oggi esistono numerosi studi a riguardo: la Maca si è rivelata

L'ADATTOGENO PER TUTTI

Una pianta medicinale viene classificata come adattogena quando è comprovata la sua efficacia nell'aumentare le resistenze dell'organismo. La Maca rientra in questa categoria e può essere impiegata, in particolare, dagli sportivi (ottima per chi compie sforzi fisici in montagna), perché contribuisce allo sviluppo della massa muscolare. Ma anche studenti e manager possono trarne giovamento per superare momenti di stress psico-fisico. La Maca, inoltre, rallenta i processi degenerativi dell'invecchiamento, previene la caduta dei capelli e mantiene il grado di idratazione della pelle e la tonicità dei tessuti. In particolare gli impieghi possono essere:

- contro lo stress psico-fisico
- per le fratture o il decremento della densità ossea
- nel trattamento dell'impotenza maschile
- in caso di disfunzioni ovariche, compresa la menopausa
- nel trattamento della sterilità maschile e femminile
- per risolvere i problemi di attenzione e di concentrazione dei bambini.





estremamente efficace anche nel trattamento delle disfunzioni erettili e dell'impotenza maschile, sia che si manifesti come stato patologico, sia che insorga fisiologicamente con l'avanzare dell'età. I ginecologi americani prescrivono la Maca per regolare la funzionalità ovarica: in menopausa, per esempio, è preferita alla terapia ormonale sostitutiva, perché stimola naturalmente le ovaie e le altre ghiandole endocrine a produrre gli ormoni di cui l'organismo ha bisogno. È dimostrato che la Maca allevia, poi, in maniera significativa i sintomi tipici della menopausa (vampate di calore, depressione e stanchezza, tachicardia, costipazione, perdita di tessuto osseo, secchezza vaginale).

La dose di Maca da assumere giornalmente non è ancora stata standardizzata. In media si consigliano da 5 a 20 g di radice essiccata al giorno, oppure 400-1.000 mg di estratto secco. L'uso della Maca in ogni caso richiede un'accurata valutazione medica in soggetti maschi con elevati livelli di Psa (antigene prostatico specifico) o con precedenti di cancro alla prostata, in donne che abbiano avuto o siano a rischio di cancro al seno e durante la gravidanza e l'allattamento. È, invece, sconsigliata, a causa dell'elevato contenuto di iodio, in caso di ipertiroidismo.

Comunque sia, ogni cosa che introduciamo nell'organismo esplica azioni e reazioni complesse. Il concetto di naturale, inteso come innocuo in senso lato, non deve andare mai a scapito di un dialogo continuo e proficuo con il proprio farmacista e il medico esperti in fitoterapia.