
La camomilla

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

È la più comune pianta medicinale, conosciuta ed apprezzata persino dagli antichi egiziani, che la consacrarono al dio Rha. Per le sue proprietà fu ritenuta di grande importanza da Ippocrate (495 a.C.), considerato il padre della medicina. Diverse sono le specie di camomilla, ma due sono le più usate in Italia: la camomilla comune (*Matricharia chamomilla*) e la camomilla romana (*Anthemis nobilis*). La prima cresce allo stato selvatico nei campi coltivati, nei terreni incolti ed ai bordi delle strade campestri, dalle zone submontane fino al livello del mare. La seconda, molto pregiata e largamente coltivata, viene detta impropriamente "romana" mentre non è pianta italiana. È infatti rara nell'Italia settentrionale ed ancora di più nel Meridione, dove gli esemplari selvatici che si possono trovare sono, in realtà, piante sfuggite alla coltivazione. Questa camomilla viene detta anche "camomilla inglese" e fu segnalata, secoli fa, in Inghilterra, dove è coltivata come prato persino nei giardini di Buckingham Palace. I fiori della camomilla romana sono spesso doppi, di un giallo più chiaro di quello della camomilla comune, ed hanno un odore più intenso e penetrante. La medicina popolare consiglia la camomilla come sedativa, mentre in realtà le conoscenze scientifiche ne hanno ampliato il ruolo con indicazioni farmacologiche e cliniche diverse. La ricerca fitochimica ha evidenziato importanti costituenti chimici di questa pianta (bisabololo, flavonoidi, polisaccaridi ecc.). Ben documentata è l'azione antinfiammatoria e spasmolitica, specialmente a livello della mucosa gastrica e duodenale, di diverse sostanze della camomilla, per alcune delle quali è stata riscontrata persino una certa attività immunostimolante. Gli estratti standardizzati e titolati dei suoi principi attivi potrebbero fare della camomilla un utile farmaco per la prevenzione e la cura di numerose affezioni del tratto digestivo. Molto diffuse le tisane di camomilla che si assumono in particolare di sera, per favorire il sonno. Nelle farmacie ed erboristerie, poi, si possono trovare facilmente preparati a base di questa pianta anche per applicazioni esterne.