

IPPOCASTANO, L'ALBERO DELLE VENE: PAESAGGI ED ETNOBOTANICA

L'ippocastano o castagno d'India non è solo un bell'albero ornamentale, ma anche una preziosa fonte di estratti efficaci per disturbi molto comuni.

Nomi dialettali: *Castagno amaro* (Liguria), *Nus* o *Castagn d'Indie* (Piemonte), *Maron amar* (Lombardia), *Castagner mat*, *Castagner da caval* (Veneto), *Marun d'Endia* (Emilia), *Castagna cavallina* (Toscana), *Castagna equina* (Sicilia), *Castangia de Indias* (Sardegna), *Castagno d'India*, dove con "India" si intende più che altro la provenienza "orientale".

Botanica

L'**ippocastano** o **castagno d'India** (*Aesculus hippocastanum*) è un albero antichissimo, probabilmente un residuo dell'era terziaria, che può raggiungere altezze di 25-30 metri: è dunque una pianta imponente. Sebbene non sia una specie autoctona dell'Italia, è coltivato e diffuso ormai da secoli in tutte le regioni del nostro Paese, soprattutto in quelle centro-settentrionali.

Originario della parte settentrionale della penisola balcanica (Albania, ex Jugoslavia meridionale, Bulgaria orientale, Grecia settentrionale), a metà del Cinquecento è stato introdotto nel resto dell'Europa per scopi ornamentali, grazie al suo portamento maestoso e alla splendida fioritura primaverile e, per questo, in ambiente urbano viene piantato ormai da tempo in viali e parchi cittadini.



La fioritura primaverile
dell'ippocastano

L'ippocastano appartiene alla famiglia delle *Sapindaceae* (già *Hippocastanaceae*), mentre il castagno domestico (*Castanea sativa*) appartiene invece alla famiglia delle *Fagaceae* e pertanto non è nemmeno botanicamente imparentato con l'ippocastano, sebbene le castagne, ovvero i semi, si somiglino.

Gli antichi certamente tentarono di mangiarne i semi, ma ben presto rinunciarono poiché le castagne d'India sono tossiche per l'uomo e per questo vennero soprannominata "matte".

Al contrario, alcuni animali, come i cavalli, sembra possano cibarsene. Si racconta che i Turchi dessero la polvere derivata dalle castagne d'India ai cavalli, anche per guarirli dalla tosse e dalle malattie reumatiche e, probabilmente, da ciò deriva il nome scientifico, dal greco *ippo-*, "cavallo", e *kastanon*, "castagna".

Specie longeva e rustica, l'ippocastano tollera le basse temperature e non ha particolari esigenze in fatto di suolo, anche se cresce meglio nei terreni fertili. È poco resistente alla salinità del terreno e agli agenti inquinanti atmosferici, ai quali reagisce con arrossamento dei margini fogliari e disseccamento precoce della lamina.

Riconoscerlo è piuttosto facile, grazie alle grandi foglie palmate che possono raggiungere i 25 centimetri di lunghezza: hanno inserzione opposta e sono composte da 5-7 foglioline oblanceolate, disposte a raggiera, di grandezza differente, con il margine irregolarmente dentato, la nervatura ben marcata, di color verde brillante nella pagina superiore e verde chiaro, con una leggera tomentosità sulle nervature, in quella inferiore. Sono decidue, per cui d'autunno si colorano di un bel marrone ruggine, prima di cadere.



La chioma dell'ippocastano con le caratteristiche foglie



Un particolare del tronco dell'ippocastano

La chioma dell'albero è espansa, raggiunge anche gli 8-10 metri di diametro, pur restando molto compatta, e l'aspetto è tondeggiante o piramidale, a causa dei rami inferiori che hanno andamento orizzontale.

La corteccia è bruna e liscia e si desquama con l'età.

Anche i fiori sono inconfondibili: la fioritura, che avviene a maggio, è molto vistosa perché i fiori profumati sono raccolti in caratteristiche infiorescenze erette e piramidali, alte da 20 a 30 centimetri, con petali bianchi macchiati di rosso, di colore rosa invece nell'ibrido ippocastano rosa (*Aesculus carnea*). I fiori attirano le api o i bombi che ne succhiano il nettare – è una di quelle

piante "intelligenti" che mutano il colore delle guide nettariifere: dopo l'impollinazione, infatti, il colore cambia, spostandosi dal giallo verso il rosso sgargiante, caratteristica che rappresenta per gli insetti un segnale di fermata.



Le infiorescenze caratteristiche dell'ippocastano

Anche il frutto dell'ippocastano è molto diverso da quello a riccio del castagno: si tratta di una capsula carnosa e spinosa, di colore verde di 5-6 centimetri di diametro, che matura nei mesi di settembre-ottobre e racchiude da uno a tre grossi semi di 1-3 centimetri di diametro, che rassomigliano a grosse castagne, di colore marrone lucente, ma presentano sul lato superiore una macchia marrone-grigiasta piuttosto appariscente. Come si è detto, i semi non sono commestibili: hanno un sapore amaro e sviluppano un odore molto sgradevole durante la cottura, quindi non sono confondibili con le castagne vere e proprie.



Frutti immaturi di ippocastano



Frutti secchi con i semi dell'ippocastano

In anni recenti, la sopravvivenza di questa specie è stata minata dall'arrivo di un microlepidottero esotico, la *Cameraria ohridella* (minatrice dell'ippocastano), la cui larva si nutre del tessuto presente tra le due epidermidi della foglia, creando una galleria di forma caratteristica che ha

fortemente compromesso in Europa l'aspetto di questi alberi che, in assenza di specifici trattamenti, spesso in estate presentano delle foglie forate e secche; la minatrice può anche causare la defoliazione completa in piena estate.

Simbolismo ed etnobotanica

L'ippocastano è simbolo, ancora oggi ricordato, di Anne Frank e della sua famosa dimora, del cui tronco la ragazza aveva scritto molto nel suo celebre diario.

Nella mitologia norrena, rappresenta il Dio Thor, famoso per la sua forza leggendaria.

Simboleggia anche l'amore eterno, duraturo, reso intenso dall'onestà e dalla sincerità, e le sue fronde, così maestose, donano un senso di protezione.

Come si è accennato, la pianta presenta parti commestibili solo per alcuni animali: quando, in passato, i frutti dell'ippocastano venivano utilizzati come mangime o foraggio per cavalli e bovini (i maiali sembra non li mangino), venivano prima messi a macerare in acqua e calce, per liberarli dai composti amari e farmacologicamente attivi, quindi macinati e mescolati al foraggio abituale. Un altro metodo di detossificazione dei frutti per il consumo animale prevedeva la macerazione per una notte dei frutti parzialmente schiacciati, quindi la bollitura per mezz'ora e il risciacquo; in seguito le noci venivano essiccate, parzialmente decorticate e quindi macinate. Si dice che, cibandosene, gli animali si proteggevano dalle malattie reumatiche e dall'asma, più frequenti nell'invecchiamento.

Nella medicina popolare, la corteccia dell'ippocastano era usata come febbrifugo e astringente, i fiori come tonico, le foglie contro la tosse e le contusioni.

In Piemonte, come in diverse altre regioni, si reputava che le sue castagne fossero un'efficace anti-tarma da mettere negli armadi, ma soprattutto vi era la notissima usanza di tenere in tasca o sotto il cuscino un paio di castagne d'India mature, con la convinzione che queste prevenissero il raffreddore e portassero anche un certo sollievo in caso di artrite e di reumatismi.

Si consigliava anche a escursionisti, ciclisti e cavalleggisti di portare con sé alcune castagne d'India per prevenire infiammazioni e abrasioni della pelle nelle zone di contatto tra gli indumenti e la sella.

Inoltre, si credeva che questa specie fosse in grado di trasmettere tranquillità ed equilibrio, con effetti positivi sull'intero sistema nervoso, e per questo motivo alcuni terapeuti dell'antichità consigliavano di abbracciare regolarmente delle piante di castagno d'India.

Tra la fine dell'Ottocento e la prima metà del Novecento l'estratto di semi di ippocastano è stato usato dai medici per emorroidi ed irritazioni rettali di tipo congestivo, ma anche per quei disturbi di natura riflessa come mal di testa, mal di schiena, dispepsia e casi peculiari di asma. Nei tempi passati veniva impiegato anche per dolori articolari, disturbi alla vescica e gastrointestinali, febbre, crampi alle gambe e altre condizioni.

Alcuni medici americani del secolo scorso consideravano l'ippocastano un tonico, astringente, febbrifugo, narcotico e antispasmodico, specifico in casi di malessere generale nei quali i sintomi preminenti fossero dovuti a stasi o congestione dei capillari. Poiché il rimedio agiva specificamente sulla circolazione portale, riducendo la congestione sanguigna ed epatica, veniva usato anche per cerviciti ed endocerviciti.

La specie nordamericana *Aesculus glabra* veniva usata in maniera simile, ma era considerata inferiore e più tossica (in effetti è noto che *A. glabra* è tossico come foraggio, mentre *A. hippocastanum* viene usato per ingrassare gli animali).

Utilizzi e proprietà

La parte della pianta utilizzata è il **seme**, che vanta proprietà antinfiammatorie e astringenti. Trova applicazione soprattutto per la stasi e la congestione venosa degli arti inferiori, congestioni polmonari ed emorroidarie e, in minor misura, per la sindrome dell'intestino irritabile e per l'infertilità maschile.

L'azione benefica dell'ippocastano è data dalla presenza di una miscela di flavonoidi come la quercetina e la rutina e di saponine come l'escina, sostanze che sono considerate molto utili per i capillari e per le vene, oltre a cumarine (esculetina), proantocianidine, amido e acidi grassi insaturi.



I semi, da cui si ricava l'escina

L'**escina**, in particolare, rappresenta il principio attivo più importante, che provoca la liberazione di sostanze di natura glucocorticoide dalle notevoli proprietà antinfiammatorie, antiedemigene, antiossidanti, vasoprotettrici, spasmolitiche, antiessudative, purché l'attività di base delle ghiandole surrenali sia integra.

In primo luogo, l'escina agisce su vene e capillari, proteggendoli e aumentandone la resistenza e l'elasticità e rendendoli meno permeabili (la permeabilità capillare provoca un'eccessiva fuoriuscita di liquidi che, depositandosi nei tessuti, danno origine a gonfiore e talvolta a dolore, soprattutto agli arti inferiori).

Possiede inoltre la proprietà sia di ridurre la distruzione della vitamina C nell'organismo (vitamina che è di grande importanza anche per la salute dei capillari, ma estremamente instabile e soggetta a distruzione ad esempio dal fumo e dallo stress), sia di ridurre l'attività dell'elastasi e della ialuronidasi, due enzimi che attaccano l'endotelio dei vasi e la matrice extracellulare, indebolendone la struttura. Pertanto, riducendo l'attività anche di questi enzimi, i vasi riacquistano la normale resistenza e permeabilità, aumentando così il drenaggio della linfa. Quindi, i rimedi a base di ippocastano aumentano l'elasticità dei capillari e sono preziosi in caso di problematiche a

carico della circolazione sanguigna e linfatica, come ritenzione idrica, gonfiore, prurito e senso di tensione o di affaticamento delle gambe, cellulite, vene varicose, tromboflebiti, fragilità capillare, dismenorrea e congestioni pelviche.

L'ippocastano può essere utilizzato per via interna sotto forma di **decotto**, ottenuto dalla bollitura dei semi contusi ma in modeste dosi (3 grammi per 250 ml di decotto), oppure si assume più comunemente la **tintura madre**, il **gemmoderivato** o l'**estratto secco**.



Decotto di semi di ippocastano

Per uso esterno, inoltre, esistono in commercio numerosi prodotti a base di estratto di ippocastano, tra cui gel e pomate per la circolazione venosa; grazie alla sua azione di miglioramento del microcircolo, è utile anche per la caduta dei capelli e per tale motivo viene usato in shampoo fortificanti o detergenti intimi disarossanti. È quindi un rimedio prezioso per chi sta molto in piedi (ma anche per chi fa una vita troppo sedentaria), ancor più con l'arrivo del caldo, quando si acutizzano i disturbi a gambe e caviglie pesanti, legati a ritenzione di liquidi e cattiva circolazione.

Tali rimedi sono generalmente ben tollerati e solo raramente si possono verificare effetti collaterali: tra questi figurano soprattutto sintomi gastrointestinali, come reflusso gastrico e nausea; l'applicazione esterna può invece provocare prurito nelle persone sensibili.

L'uso di ippocastano è controindicato in caso di allergia, e questo rimedio non va usato in caso di patologie renali ed epatiche e se si assumono antiaggreganti piastrinici e anticoagulanti.

Nella **floriterapia**, dai suoi fiori si ottiene uno dei rimedi di Bach, *White Chestnut*, utilizzato per le persone che non sanno vivere il presente serenamente, godendosi, bensì sono sempre proiettate verso il futuro, in uno stato permanente di ansia e del riuscire a fare tutto presto e bene: si ritiene che *White Chestnut* doni stabilità, serenità e pacatezza.

A proposito di fiori, è difficile sottrarsi al fascino della stupenda fioritura del castagno d'India in primavera... Vale la pena soffermarsi a godere della sua ombra rinfrescante durante le calde giornate estive e magari a riflettere sul suo simbolismo.

Anche l'autunno è una buona stagione per apprezzare quest'albero, che regala uno spettacolo di foglie colorate, che assumono splendenti coloriture giallo-dorate.



Maestosi ippocastani
in autunno

Un'ultima riflessione: un tempo, a causa delle povertà, con le castagne, ricche di saponine, si produceva un sapone per il bucato. Oggi, nonostante la maggiore agiatezza, l'impatto delle sostanze chimiche sull'ecosistema e l'inquinamento delle risorse naturali che ne deriva sta portando a riscoprire sostanze detergenti naturali come questa. Gli estratti di ippocastano possono diventare, quindi, non solo un modo semplice e naturale per prendersi cura della casa e dell'ambiente, ma anche un'occasione per riflettere sulle ricchezze che la natura offre e sull'importanza di utilizzarle in modo sostenibile.

Bibliografia

- AA.VV., *Alberi e arbusti. Guida alle specie spontanee del Piemonte*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, Torino, 2004
- AA.VV., *I boschi del Piemonte, conoscenze e indirizzi gestionali*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, Torino, 2007
- AA.VV., *Tipi forestali del Piemonte*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, Torino, 2008
- Gian Paolo Mondino, *I nomi delle piante nelle parlate del Piemonte*, Museo Regionale di Scienze Naturali, Torino, 2017
- Alfredo Cattabiani, *Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante*, Mondadori, Milano, 1998
- AA.VV., *An annotated checklist of the Italian vascular flora*, Palombi Editore, Roma, 2005

Sitografia

<https://healthy.thewom.it/integratori/ippocastano/>

https://www.actaplanarum.org/flora/flora_info.php?id=503045

<https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/naturopatia/ippocastano-per-circolazione.html>

<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/ippocastano.html>

<https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/salute/ippocastano-proprietà/>

<https://www.ilgiardinodellerbavoglio.it/IPPOCASTANO1.htm>

<https://www.infoerbe.it/ie/ippocastano/etnobotanica/>

<https://www.waldwissen.net/it/ecosistema-bosco/alberi-e-piante-forestali/latifoglie/il-castagno-dindia-aesculus-hippocastanum>

<https://www.greenme.it/casa-e-giardino/pulizie-ecologiche/detergente-naturale-fai-da-te-allippocastano-non-ne-farai-piu-a-meno-per-il-bucato-io-lo-preparo-così-a-costò-quasi-zero/>

<https://latopinadellavalleargentina.wordpress.com/2012/09/30/lippocastano-ombroso-e-imponente/>

<https://latanadellecoidea.blogspot.com/2020/09/come-fare-il-sapone-con-le-castagne.html>

<https://dietox.it/2023/10/24/dimentica-i-detersivi-costosi-ecco-come-preparare-il-tuo-detergente-naturale-con-lippocastano-lo-proverai-e-non-potrai-piu-farne-a-meno/#:~:text=Metti%20i%20pezzetti%20di%20ippocastano,nel%20contenitore%20che%20hai%20scelto.>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9828868/>

Testo e foto di Loredana Matonti