

RIBES NIGRUM

PROPRIETÀ E BENEFICI



di **Paolo Levantino**

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
Presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.blog

I ribes nero o Ribes nigrum è una pianta appartenente alla famiglia delle Grossulariaceae.

Del ribes si possono utilizzare le foglie fresche, i semi, le bacche, e le gemme, da cui si ricava il macerato glicerico (o gemmoderivato).

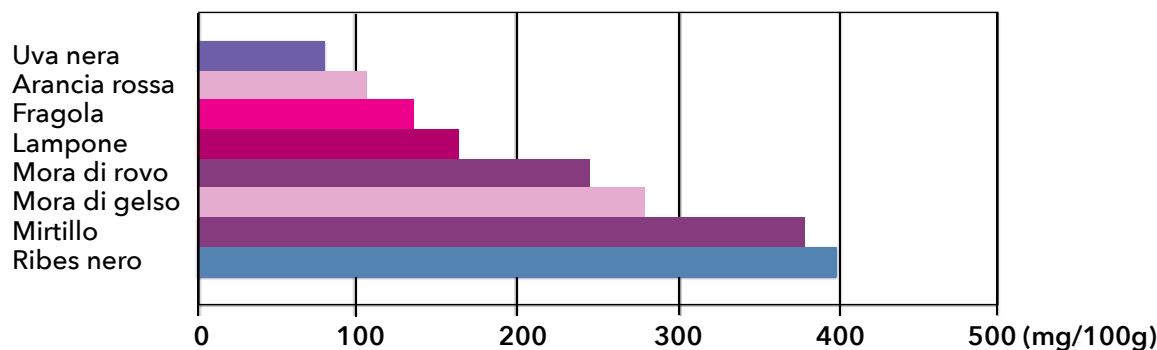
Il ribes nero rappresenta il contenitore più importante in natura di antociani, ben 400 mg su 100 gr, più dei mirtilli e delle more, e addirittura 4 volte più che nell'uva nera.

PROPRIETÀ

• Antiossidante e antiinfiammatorio¹, grazie agli antociani che contrastano l'azione dei radicali liberi, in particolare delle specie reattive dell'ossigeno (ROS), limitano l'attività del NAPDH ossidasi e delle mieloperossidasi (MPO)² e riducono

i livelli di citochine pro infiammatorie e l'infiltrazione dei leucociti tramite una down-regulation delle molecole di adesione endoteliale, ICAM-1 e VCAM-1³.

Da uno studio⁴ pubblicato sull' American Journal of Physiology dai ricercatori del New Zealand Institute for Plant & Food Research, emerge che la supplementazione di ribes nero, assunta prima e dopo l'esercizio fisico, riduce al minimo le lesioni e le infiammazioni muscolari. Una somministrazione di antocianine di ribes nero migliora altresì la circolazione muscolare periferica e riduce l'affaticamento muscolare⁵. Inibisce i processi infiammatori senza produrre effetti gastrointestinali contrastando le infiammazioni articolari e patologie come reumatismi ed artrosi⁶.



Quantità di antocianine presente nei vari frutti (in milligrammi per 100 g.): al primo posto il ribes nero, seguono mirtillo, mora di gelso, mora, lampone, fragola, arancia rossa e uva nera.

Firenzuoli, 2012

- **Protegge il sistema cardiovascolare**, aumentando i livelli di HDL-C e diminuendo i livelli di TC e TG, specialmente nei pazienti lievemente iperlipidemici⁷.
- **Sostiene il sistema immunitario**⁸, in particolare nei soggetti anziani, riducendo i livelli di prostaglandina E².
- **Ha promettenti effetti antivirali**⁹⁻¹¹. Il ribes nero inibisce sia l'adsorbimento virale sulla superficie cellulare sia la crescita virale nelle cellule. L'estratto di ribes nero ad una concentrazione di circa lo 0,5% riduce, in vitro, la replicazione del virus dell'herpes labiale della metà, indicando che concentrazioni più elevate potrebbero prevenire le recidive. Allo stesso modo, l'estratto di ribes nero ha il potenziale per alleviare i sintomi associati del virus influenzale A,B e del virus respiratorio sinciziale (RSV), attraverso l'inibizione della replicazione virale.
- **Migliora la guarigione delle ferite**, sia per l'attività di scavenging dei radicali liberi sia per l'azione antimicrobica contro *S. aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris* e *Proteus mirabilis* (responsabili della mancata cicatrizzazione a lungo termine)¹².
- **Efficace contro i calcoli renali**. Il ribes alcalinizza l'urina e favorisce l'eliminazione di citrato e ossalato¹³.
- **Azione antiallergica**. È stato ipotizzato che contenga gibberelline e auxine che agirebbero mimando l'azione del cortisolo e contrastando l'azione dell'istamina, tuttavia tale azione è tutta da dimostrare.

AVVERTENZE

Il ribes nigrum non deve essere assunto in gravidanza, in allattamento, nei soggetti che utilizzano anticoagulanti, antiepilettici e diuretici.

Bibliografia:

1. Gopalan A, Reuben SC, Ahmed S, Darvesh AS, Hohmann J, Bishayee A. The health benefits of blackcurrants. *Food Funct.* 2012;3(8):795-809.
2. Jessica Tabart, Thierry Franck, Claire Kevers. Antioxidant and anti-inflammatory activities of *Ribes nigrum* extracts. *Food Chemistry.* 2012 ; 31(4):1116-1122
3. Garbacki N, Kinet M, Nussgens B, Desmecht D, Damas J. Proanthocyanidins, from *Ribes nigrum* leaves, reduce endothelial adhesion molecules ICAM-1 and VCAM-1. *J Inflamm (Lond).* 2005; 2:9.
4. Lyall KA, Hurst SM, Cooney J, Jensen D, Lo K, Hurst RD, Stevenson LM. Short-term blackcurrant extract consumption modulates exercise-induced oxidative stress and lipopolysaccharide-stimulated inflammatory responses. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2009; 297: R70-R81
5. Matsumoto H, Takenami E, Iwasaki-Kurashige K, Osada T, Katsumura T, Hamaoka T. Effects of blackcurrant anthocyanin intake on peripheral muscle circulation during typing work in humans. *Eur J Appl Physiol.* 2005 May;94(1-2):36-45.
6. Cameron M1, Gagnier JJ, Chrubasik S. Herbal therapy for treating rheumatoid arthritis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Feb 16;(2):CD002948.
7. Fa-lin, Zhao & Zhen-yu, Wu & Yan, Hou & Zhang, Tao & Kang, Li. (2010). Efficacy of Blackcurrant Oil Soft Capsule, a Chinese Herbal Drug, in Hyperlipidemia Treatment. *Phytotherapy research : PTR.* 24 Suppl 2. S209-13.
8. Wu D, Meydani M, Leka LS, Nightingale Z, Handelman GJ. Effect of dietary supplementation with black currant seed oil on the immune response of healthy elderly subjects. *Am J Clin Nutr.* 1999 Oct;70(4):536-43.
9. Ikuta K, Hashimoto K, Kaneko H, Mori S, Ohashi K, Suzutani T. Anti-viral and anti-bacterial activities of an extract of blackcurrants (*Ribes nigrum* L.). *Microbiol Immunol.* 2012 Dec;56(12):805-9.
10. Ehrhardt C, Dudek SE, Holzberg M, Urban S, Hrinčius ER, Haasbach E, Seyer R, Lapuse J, Planz O, Ludwig S. A plant extract of *Ribes nigrum* folium possesses anti-influenza virus activity in vitro and in vivo by preventing virus entry to host cells. *PLoS One.* 2013 May 23;8(5):e63657.
11. Ikuta K1, Mizuta K, Suzutani T. Anti-influenza virus activity of two extracts of the blackcurrant (*Ribes nigrum* L.) from New Zealand and Poland. *Fukushima J Med Sci.* 2013;59(1):35-8.
12. Gülsen Kendira Activity evaluation on *Ribes* species, traditionally used to speed up healing of wounds: With special focus on *Ribes nigrum*. *Journal of Ethnopharmacology Volume 237, 12 June 2019, Pages 141-148*
13. Kessler T, Jansen B, Hesse A. Effect of blackcurrant-, cranberry- and plum juice consumption on risk factors associated with kidney stone formation. *Eur J Clin Nutr.* 2002 Oct;56(10):1020-3.

IL SUCCESSO DI UNA **FARMACIA È NEL SUO DNA.**



Farmacia Besio - Dott.ri Sciamè e Girolandino / Progetto Studio Bonanno&Ass.ti

«La ristrutturazione di una farmacia non è mai finalizzata solo al bello in senso estetico ma deve condensare diverse esigenze: la funzionalità degli spazi, una migliore fruibilità e vivibilità dell'ambiente lavorativo, un progetto finalizzato alla massima redditività di ogni metro espositivo».

Massimo Alioto, CEO di GAMAL PHARMACY, spiega così il successo della *Farmacia Besio* di Palermo.

- Massima valorizzazione degli spazi con un progetto interamente su misura.
- Incremento del fatturato ben oltre le medie dei normali interventi di ristrutturazione.
- Ambiente arioso e luminoso piacevole da vivere.

