

# Glycyrrhiza glabra



Glycyrrhiza glabra

La **liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra* L., 1758) è una pianta erbacea perenne, alta fino a un metro, appartenente alla famiglia Fabaceae, nonché l'estratto vegetale ottenuto dalla bollitura della sua radice.

## 1 La pianta

Il genere *Glycyrrhiza* comprende 18 specie di perenni a fioritura estiva, diffuse in Eurasia, Australia e America. *G. glabra*, quella più usata, è originaria dell'Asia sudoccidentale e della regione mediterranea. Questa pianta è una erbacea perenne rustica, cioè resistente al gelo, e cresce principalmente nell'Europa meridionale in terreni calcarei e/o argillosi. La pianta sviluppa un grosso rizoma da cui si estendono stoloni e radici, lunghi due metri. Della liquirizia vengono usate le radici di piante di tre-quattro anni, raccolte durante la stagione autunnale ed essiccate.

## 2 La storia

La liquirizia era una pianta importante nell'antico Egitto, in Assiria e in Cina, era già nota nell'antica medicina greca ma solo nel XV secolo è stata introdotta dai frati domenicani in Europa. Come risulta dal primo erbario cinese, in Asia la liquirizia è utilizzata da circa 5.000 anni ed è una delle piante più importanti. I medici cinesi la



Radici di liquirizia essiccate e pronte per la commercializzazione.

prescrivono per curare la tosse, i disturbi del fegato e le intossicazioni alimentari.

## 3 Usi e proprietà

La liquirizia è utilizzata in erboristeria e nella medicina cinese, in cucina per la preparazione di dolci, caramelle e tisane ed infine è utilizzata come additivo per le sigarette insieme al cacao. La tradizione popolare attribuisce alla radice di liquirizia diverse proprietà farmacologiche: digestiva, antinfiammatoria, depurativa, diuretica e protettiva della mucosa. Le foglie dalle proprietà cicatrizzanti, antibatteriche e antinfiammatorie vanno usate fresche. Antiulcera, emolliente, rinfrescante, espettorante, corticostimolante ed antiflogistica. In commercio la radice può essere trovata in bastoncini da masticare, tagliuzzata per decotti e tisane, in confetti preparati con estratto di liquirizia pura, ridotta in polvere e in succo (estratto nero) come dolcificante e correttivo del sapore nell'industria farmaceutica. L'estratto di liquirizia è diffuso soprattutto in Calabria. Ippocrate la consigliava contro la tosse.<sup>[1]</sup>

## 4 Principio attivo

Il principio attivo più importante della liquirizia è la glicirrizina che le conferisce un'azione antinfiammatoria e antivirale. Inoltre è più dolce del saccarosio. La moderna ricerca cerca di trarne vantaggio per nuove prospettive terapeutiche: terapia dell'ulcera, malattie croniche del fegato, e prevenzione di gravi malattie autoimmuni.

## 5 Effetti ormonali



Pianta della liquirizia (Riserva naturale Bosco Pantano, Policoro)

Costello e Lynn nel 1950 hanno isolato nella liquirizia un composto steroideo che armonizza la secrezione ormonale, inibendo l'eccessiva produzione di estrogeni. Ha un effetto ormonale di tipo estrogenico.

## 6 Avvertenze

La liquirizia, comunque, va assunta saltuariamente, facendo attenzione a non superare il dosaggio di mezzo grammo al giorno di glicirrizina (cosa che può capitare assumendo caramelle alla liquirizia o lassativi ricchi di estratti di concentrati di liquirizia). La glicirrizina, infatti, ha effetti collaterali sull'equilibrio dei sali minerali nel corpo; un abuso di liquirizia, quindi, può provocare ritenzione idrica, aumento della pressione (tramite riassorbimento del sodio, e maggiore escrezione di potassio), gonfiore al viso e alle caviglie, mal di testa e astenia. Pertanto le persone predisposte a ipertensione, ad edemi, i diabetici, le donne in gravidanza o in allattamento, devono evitare l'uso prolungato di estratti di questa pianta. Evitare l'uso in caso di epatopatie colestatiche, cirrosi epatica, ipertensione, ipopotassiemia e grave insufficienza renale.

Può aumentare l'eliminazione di potassio provocata da altri farmaci, perdita che provoca ipersensibilità nei confronti dei glicosidi digitalici.

Ricercatori dell'Università di Bologna, guidati da Giorgio Cantelli Forti, hanno però precisato e approfondito le conoscenze sull'estratto di *Glycyrrhiza glabra*, dimostrando che l'aumento della pressione c'è solo in seguito al consumo di caramelle e dolciumi in cui è contenuta la sola glicirrizina, che è uno dei componenti della liquirizia, ma non se questa è consumata nella sua integrità.<sup>[2]</sup>

## 7 Tossicità

La liquirizia può non essere indicata per alcuni soggetti sensibili al principio attivo, in modo particolare se somministrata a bambini, a persone che hanno superato i 55 anni d'età e a soggetti che ne assumono dosi maggiori di quelle consigliate e per lunghi periodi di tempo.

## 8 Tradizioni locali

La Calabria vanta una centenaria tradizione nella produzione di liquirizia. L'azienda Amarelli, fondata da Giorgio Amarelli a Rossano, è tra quelle attive in Europa nella produzione di liquirizia, e utilizza circa 300 lavoratori. Il Museo della Liquirizia, aperto dal 2001, anch'esso unico in Europa, conta circa 40.000 visitatori all'anno e sorge sull'area dell'antico stabilimento agricolo e produttivo.

Anche l'Abruzzo vanta un ottimo quantitativo di produzione di liquirizia: è la seconda regione per produzione; lavora la pianta fin dall'epoca romana, soprattutto ad Atri e dintorni.

Nel mondo arabo è popolarissimo l'estratto di liquirizia diluito in acqua, chiamato *sūs* (in arabo: سوس). I venditori della bevanda indossano un abito multicolore, con un predominante colore rosso, di foggia particolare, con un copricapo a forma di ampio sombrero, con piccoli sonagli appesi al bordo della falda. In Egitto il richiamo ai potenziali clienti è: «*erq sūs, yā harranīn* (liquirizia, o accaldati)».<sup>[3]</sup>



## 9 Note

- [1] "Natura e benessere: più forti in difesa", di Claudia Guglielmi, pubbl. su "Sapere&Salute" - Anno X, N.55, ott. 2005, pag. IV
- [2] "La liquirizia: se pura non aumenta la pressione", di Castelnuovo Rossella, pubbl. su "Corriere della Sera" - 24 ott. 1994, pag. V
- [3] Carlo Alfonso Nallino, "Scene di vita egiziana", in: *Studi orientalistici in onore di Giorgio Levi Della Vida*, 2 voll., Roma, Istituto per l'Oriente, 1956, II, pp. 222-251, a p. 251.

## 10 Voci correlate

- Elenco delle piante officinali spontanee
- Museo della liquirizia

## 11 Altri progetti

-  **Commons** contiene immagini o altri file su **Glycyrrhiza glabra**
-  **Wikispecies** contiene informazioni su **Glycyrrhiza glabra**

## 12 Fonti per testo e immagini; autori; licenze

### 12.1 Testo

- **Glycyrrhiza glabra** *Fonte:* [http://it.wikipedia.org/wiki/Glycyrrhiza\\_glabra?oldid=68515934](http://it.wikipedia.org/wiki/Glycyrrhiza_glabra?oldid=68515934) *Contributori:* Sbisolo, Davide, Kalumet Sioux, Alfiobot, Civvi, Pil56, Biopresto, YurikBot, Semolo75, Blues, Cloj, Cuci, Marko86, FlaBot, Lillolollo, SunBot, CruccoBot, Rdelre, Senpai, TheCadExpert, Eumolpo, Moloch981, Paulatz bot, Tatobot, Brodobot, Nemo bis, Triquetra, L.V., Oct326, .snoopybot., JAnDbot, Bramfab, Soulbot, Angelorenzi, Blualkalina, Rael, RolloBot, Narayan89, Andre86, Mau db, TXiKiBoT, VolkovBot, Abbot, Marcol-it, Idioma-bot, Nipisiquit, SieBot, MaiDireChiara, Phantomas, Pracchia-78, Zenzeroaglio, Pete Maverick, Una giornata uggiosa '94, Joe123, Marco 27, Luckas-bot, Etrusco25, FrescoBot, MapiVanPelt, Jotterbot, AttoBot, ArthurBot, Xqbot, Stefano Sann., AushulzBot, RibotBOT, Patafisik, TobeBot, Dinamik-bot, EmausBot, GnuBotmarcoo, Taueres, Rigracciolo, Massimiliano Panu, MerIwBot, Botcrux, Ercé, ValterVBot, Euparkeria e Anonimo: 44

### 12.2 Immagini

- **File:Baton\_de\_reglisse.jpg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a2/Baton\\_de\\_reglisse.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a2/Baton_de_reglisse.jpg) *Licenza:* Public domain *Contributori:* Opera propria *Artista originale:* KoS
- **File:Commons-logo.svg** *Fonte:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Commons-logo.svg> *Licenza:* Public domain *Contributori:* This version created by Pumbaa, using a proper partial circle and SVG geometry features. (Former versions used to be slightly warped.) *Artista originale:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.
- **File:Exquisite-kfind.png** *Fonte:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f1/Exquisite-kfind.png> *Licenza:* GPL *Contributori:* www.kde-look.org *Artista originale:* Guppetto
- **File:Foodlogo2.svg** *Fonte:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Foodlogo2.svg> *Licenza:* CC-BY-SA-3.0 *Contributori:* Original *Artista originale:* Seahen
- **File:Glycyrrhiza\_glabra\_MHNT.BOT.2011.3.43.jpg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Glycyrrhiza\\_glabra\\_MHNT.BOT.2011.3.43.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Glycyrrhiza_glabra_MHNT.BOT.2011.3.43.jpg) *Licenza:* CC-BY-SA-3.0 *Contributori:* Opera propria *Artista originale:* Roger Culos
- **File:Illustration\_Glycyrrhiza\_glabra0.jpg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Illustration\\_Glycyrrhiza\\_glabra0.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Illustration_Glycyrrhiza_glabra0.jpg) *Licenza:* Public domain *Contributori:* ? *Artista originale:* ?
- **File:Nuvola\_apps\_important.svg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Nuvola\\_apps\\_important.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Nuvola_apps_important.svg) *Licenza:* LGPL *Contributori:* gnome-themes-extras-0.9.0.tar.bz2 (specifically Nuvola/icons/scalable/emojms/emblem-important.svg) *Artista originale:* Bastique
- **File:Nuvola\_apps\_khangman.svg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Nuvola\\_apps\\_khangman.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Nuvola_apps_khangman.svg) *Licenza:* LGPL *Contributori:* own work based on the icon from <http://icon-king.com> *Artista originale:* MesserWoland, oryginally David Vignoni
- **File:Pianta\_della\_liquirizia,\_Policoro\_-\_2.jpg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/61/Pianta\\_della\\_liquirizia%2C\\_Policoro\\_-\\_2.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/61/Pianta_della_liquirizia%2C_Policoro_-_2.jpg) *Licenza:* CC-BY-3.0 *Contributori:* Opera propria *Artista originale:* Alessandro Antonelli
- **File:Status\_none\_NE.svg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/ff/Status\\_none\\_NE.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/ff/Status_none_NE.svg) *Licenza:* CC-BY-2.5 *Contributori:* ? *Artista originale:* ?
- **File:WikiSpecies\_notext.svg** *Fonte:* [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2e/WikiSpecies\\_notext.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2e/WikiSpecies_notext.svg) *Licenza:* CC-BY-SA-3.0 *Contributori:* ? *Artista originale:* ?

### 12.3 Licenza dell'opera

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0