

GETTY IMAGES

SE IL FUNGO È SUPER

Testo Fiammetta Bonazzi

Banale parlare solo di cucina per questo vegetale dalle mille virtù. Anti-aging, antinfiammatorio, depurativo e tanto altro ancora, il chaga è destinato a salire sul **PODIO DEI CIBI PIÙ SALUTARI** per il 2021. Non ci resta che provarlo

EFFETTO SPUGNA

Un campione di chaga. Crescendo sulla corteccia delle betulle, questo fungo si arricchisce di calcio, ferro, magnesio, zinco, rame e zolfo. Per non parlare di vitamine ed enzimi prodotti dall'albero.

FIGLI DI UN REGNO DI MEZZO fra la flora e la fauna, i funghi sono strane creature. Da un giorno all'altro, dopo un acquazzone, compaiono all'improvviso tra l'erba del sottobosco, per poi sparire altrettanto rapidamente: a meno che, se sono di qualità mangereccia, non diventino gli ingredienti delle più golose tra le ricette autunnali. Ma oltre a boleti, finferli e chiodini, la famiglia allargata di questi vegetali annovera celebrità letterarie (e psicoattive) come l'*Amanita pantherina* assaggiata da Alice nel Paese delle meraviglie, microorganismi da Nobel come la penicillina, scoperta negli Anni 20 da Alexander Fleming che la ricavò dal *Penicillium chrysogenum*, il bizzarro *Omphalotus illudens*, che grazie a un pigmento - la luciferina - di notte si illumina, oltre alle altre incredibili varietà terapeutiche descritte, per esempio, dal micologo americano Lawrence Millman in *Funghipedia* (**Il Saggiatore**), una sorta di guida sul misterioso mondo di spore e miceti. E sui loro poteri. Ma chi ha le carte in regola per salire sul podio dei superfood per il 2021 è il potente chaga (*Inonotus obliquus*), un esemplare di colore quasi nero, che cresce sui tronchi delle betulle nelle foreste siberiane (oltre che in Finlandia e in Canada), ed è utilizzato da secoli nella medicina popolare per le sue qualità protettive, antinfiammatorie, depurative e anti-aging. Perché, svela Millman: «Noi e i funghi siamo parenti per via di un antenato comune, probabilmente un protozoo marino. Entrambi non possediamo clorofilla, e siamo costretti a ricavare nutrimento dalla materia organica viva o morta, animale o vegetale. Ma mentre l'uomo non è essen- ➔»

TENDENZE



UNA BARRIERA PER IL SISTEMA

Perché sia davvero efficace, la polvere del chaga deve provenire da esemplari raccolti in luoghi incontaminati, come la Siberia.

ziale per la vita sulla terra, i funghi sono esseri indispensabili e praticamente immortali. Il merito è di una adattabilità straordinaria». Loro, in effetti, «abitano in ambienti naturali ostili, e sono sensibili ai cambiamenti climatici. Per sopravvivere producono varie sostanze, tra cui antibiotici, vitamine del gruppo D e B e accumulano preziosi oligoelementi», annota il professor Ivo Bianchi, docente e coordinatore del corso di perfezionamento in Regolazione Biologica e Medicine Complementari alla facoltà di Medicina dell'Università di Milano, tra i fondatori dell'International Mycotherapy Institute, e autore di *Guarire con i funghi medicinali* (Editoriale Programma). «Tutte queste molecole possono essere usate per stimolare le difese anche degli esseri umani, che si trovano ad affrontare situazioni spesso complesse dal punto di vista chimico e microbico».

DALLA CINA E DAL GIAPPONE, dall'India e dal Sudamerica, dove sono utilizzati da millenni, i medicinal mushroom - nulla a che vedere con le varianti allucinogene - hanno ormai invaso le farmacie reali e virtuali di tutto l'Occidente. Ma attenzione, devono provenire da zone prive di inquinamento: perché, nel bene, ma anche nel male, loro assorbono tutto. Al chaga Vera Giovanna Bani, docente all'Accademia R.A.N.E.P.A. di Mosca e studiosa di pratiche terapeutiche della tradizione russa, ha dedicato una monografia (*Le proprietà antitumorali del fungo chaga*, edito da Progetto Siberika), ricca di aneddoti e studi scientifici che ne certificano le incredibili virtù. «Poiché si sviluppa sulla corteccia della betulla, il chaga si arricchisce di calcio, ferro, magnesio, zinco, rame, zolfo, oltre a un notevole corredo di enzimi e vitamine prodotti dall'albero», spiega l'esperta. Ecco perché funziona come un adattamento, cioè un rimedio che aiuta l'organismo a proteggersi dai cambi di clima, dalle situazioni di stress, o anche dall'esposizione ai contagi. Occor-

re, però, che questo antico integratore green sia raccolto in luoghi incontaminati: come è appunto la Siberia, con i suoi milioni di ettari di boschi che arrivano ai confini con Mongolia e Cina. «In questi territori si è sviluppato lo sciamanesimo, e non a caso la zona è famosa per i suoi guaritori, che hanno nel loro arsenale il completo assortimento di erbe, piante, radici e funghi offerto dalla biodiversità del luogo», dice Bani.

«GLI STUDI SCIENTIFICI sul chaga iniziarono ai primi del Novecento grazie all'intuizione di Sergej Maslennikov, un geniale medico militare che trovandosi a viaggiare, in tempi di guerra, per le contrade sconfinite della Russia, notò che in certe regioni le persone non soffrivano di tumori. Capi che poteva esserci un nesso con il consumo diffuso di tè di chaga dal tipico gusto terroso, e si mise a raccogliere e confrontare dati, a prescrivere bevande preparate con il fungo a pazienti malati di cancro. Analizzando i risultati, riuscì a elaborare una formulazione ottimale e a farsi riconoscere dal Ministero Sovietico della Sanità, nel 1958, una sorta di certificato di paternità della sua invenzione. Si arrivò così alla creazione del Befungin, il primo farmaco oncologico a base di chaga. Fra l'altro, la figura di Maslennikov compare nel romanzo di Aleksandr Solženicyn, *Padiglione cancro*, perché anche lo scrittore ebbe dal chaga un aiuto significativo nella lotta contro il suo sarcoma». Per essere efficace, il fungo va trattato in modo da non alterarne il suo fitocomplesso. «Il chaga selvatico è molto diverso da quello coltivato», sottolinea Bani. «La differenza sta nella qualità e nella quantità del cosiddetto Cpo, il complesso cromogenico che costituisce il suo "quid" curativo, e comprende quella particolare sinergia di flavonoidi, polisaccaridi e acidi organici che rafforza il sistema immune. L'estratto crioessiccato - cioè lavorato a basse temperature, per mantenerne integre le proprietà - è la formulazione migliore». Esiste in polvere e si può fare una cura di prevenzione da uno fino a tre mesi, calcolando un cucchiaino di chaga al giorno, da lasciare in infusione in acqua calda e da bere prima dei pasti. Minime le controindicazioni: non si devono assumere antibiotici e glucosio. Il resto è tutta salute. ■

A OGNUNO IL SUO

Per provare il chaga "autentico", ci si può rivolgere a siberika.it e chagavero.it. Ma esistono anche altri funghi curativi che la tradizione medica del Far East utilizza da sempre, sia in cucina sia come integratori. Si acquistano in farmacia, in erboristeria e online (per esempio su funghienergiaesalute.it). Eccone una selezione.

REISHI (*Ganoderma Lucidum*), il "fungo dell'immortalità", contiene 400 principi

attivi: è antivirale, abbassa il colesterolo, protegge cuore e polmoni. In Giappone si prescrive per trattare alcuni tipi di tumore.

SHIITAKE (*Lentinula Edodes*), dalla consistenza simile al porcino, si trova fresco o secco: aggiunto a zuppe e contorni, rafforza l'azione degli anticorpi.

CORDYCEPS (*Cordyceps Sinensis*), tonico e ricostituente, cresce a 4mila metri sugli altipiani del Tibet;

è studiato come rimedio complementare per cancro e tubercolosi.

MAITAKE (*Grifola Frondosa*) aiuta a dimagrire, depura il fegato e regola la glicemia. Si beve sotto forma di infuso.

ERICIUM (*Hericium Erinaceus*), al naturale o in capsule, migliora i processi digestivi e combatte lo stress e le lievi depressioni autunnali.