

---

## La lattuga sedativo naturale

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La lattuga è originaria dell'Asia minore ed era conosciuta ed apprezzata fin dai tempi antichi dagli egiziani e dai greci non solamente come alimento ma anche per le sue proprietà medicinali. Gli antichi romani la consumavano, associandola spesso alle foglie aromatizzanti della rucetta. Lo storico Plinio racconta che i legionari romani, quando conquistavano nuovi territori, piantavano la lattuga per assicurarsi, anche fuori casa, pasti sani e gustosi. Questa pianta appartiene alla famiglia botanica delle Composite o Asteriacee e di essa si coltivano soprattutto tre varietà: - la lattuga cappuccia con foglie concave, bollose, riunite a formare un ceppo fitto e globoso; - la lattuga romana che si distingue per avere un ceppo compatto ma allungato, formato da foglie erette, ristrette alla base, con nervatura angolosa; - la lattuga riccia a cespi per lo più poco compatti, con foglie ondulate o riccamente increspate. La lattuga è, oggi uno degli ortaggi più consumati nel mondo. Il maggiore produttore mondiale è la Cina; seguono l'India, gli Stati Uniti, la Spagna, il Giappone, l'Italia e la Francia. Le regioni italiane dove è più coltivata sono: la Puglia, la Campania, la Sicilia ed il Lazio. Il nome lattuga deriva dal latino lactuca da lac lactis: latte, perché tutte le lattughe, spontanee o coltivate, contengono un succo lattiginoso, il lactucarium; le lattughe coltivate, tuttavia, ne contengono di meno. Il lactucarium è una sostanza complessa che esercita azione analgesica, sedativa e ipnotica: le insalate di lattuga sono, quindi, salutari se consumate durante il pasto serale, specialmente dalle persone nervose o da chi soffre d'insonnia. Tutte le insalate sono un'utile fonte di acido folico, una vitamina importante per la completa formazione delle cellule del sangue. A seconda della colorazione più o meno intensa delle foglie, le insalate sono ricche di preziose sostanze antiossidanti che contribuiscono alla prevenzione delle malattie degenerative (arteriosclerosi ecc.). Secondo alcuni studiosi (J.Laurin ed altri) la lattuga ha proprietà ipoglicemizzanti ed è indicata, pertanto, ai diabetici. Sono state riconosciute a questo ortaggio anche proprietà antipertensive. 100 grammi di lattuga contengono: Acqua gr 95 - Proteine gr 1,5 - Lipidi gr 0,3 - Glucidi gr 2,5 - Fibre gr 1,5 - Sodio mg 9 - Potassio mg 240 - Ferro mg 1,2 - Calcio mg 50 - Fosforo mg 30 - Niacina mg 0,5 - Vitamina C mg 60.