

---

## Il guaranà

**Autore:** Andrea Luciani

**Fonte:** Città Nuova

**Una nostra abbonata chiede notizie sul guaranà, pianta sempreverde presente nella foresta amazzonica, il cui frutto commestibile è usato da sempre dalle locali tribù indios.**

Una nostra abbonata chiede notizie sul guaranà, pianta sempreverde presente nella foresta amazzonica, il cui frutto commestibile è usato da sempre dalle locali tribù indios. Il frutto di questa pianta è costituito da una capsula rossa, all'interno della quale sono racchiusi numerosi semi, che già le popolazioni pre-colombiane usavano come stimolanti.

L'analisi chimica ha rivelato che tra i componenti di questi semi vi è una forte quantità di tannini e di caffeina, il che spiega l'azione anti-fatica tipica del guaranà. I tannini, inoltre, stimolano la secrezione e aumentano la vita media di un ormone lipolitico – l'adrenalina –, tra le cui funzioni vi è quella di estrarre i grassi dalle cellule adipose e bruciarli, rivelandosi quindi utilissimi nelle diete dimagranti.

Su questa sostanza sono stati costruiti miti e leggende per le proprietà corroboranti, energetiche e afrodisiache, capaci di costituire una sorta di "elisir di lunga vita". Tali proprietà sono state confermate da medici brasiliani e anche dalla dottoressa Arslan, romena, che ebbe notorietà negli anni Sessanta per aver introdotto nella pratica clinica il famoso "gerovital", capace di allungare la vita di chi ne faceva uso.

Alla prova dei fatti nessuna evidenza farmacologica, né sperimentale, né clinica, ha confermato le proprietà terapeutiche vantate da queste sostanze.

Il gerovital altro non era che novocaina, un anestetico a basse dosi che secondo la Arslan avrebbe dovuto mantenere integre le arterie. Il guaranà, a sua volta, non ha avuto finora conferme scientifiche. Dal punto di vista chimico può essere assimilato alla nostra caffeina, con il vantaggio però di essere eliminato dall'organismo più velocemente e quindi assunto in dosi maggiori. Si ipotizza anche la presenza di tracce di sostanze ancora sconosciute e neuroattive in presenza millesimale, di non conosciuta azione a livello neurologico, con spiccata azione verso l'eccitabilità.

Alcuni degli effetti indesiderati neurologici più comuni del guaranà sono: agitazione, ipereccitabilità, nervosismo, insonnia. Negli ultrasessantenni, specialmente se ipertesi, può provocare aritmie anche importanti. In conclusione: non è un elisir di lunga vita e assunto in dosi generose può essere dannoso.