



# Ippocastano

---



**Contenuti estratti da:**  
**[www-my-personaltrainer.it](http://www-my-personaltrainer.it)**



# Ippocastano: proprietà ed efficacia

## Proprietà

L'ippocastano presenta numerose proprietà farmacologiche. In particolare, è stato dimostrato che l'ippocastano svolge un'azione benefica nei confronti dei vasi sanguigni - in particolar modo, nei confronti dei capillari e delle vene - quindi, si è rivelato un ottimo rimedio contro i disturbi causati da insufficienza venosa periferica, varici e sindromi postflebitiche, emorroidi, cellulite e fragilità capillare.

## Attività biologica

L'utilizzo dell'ippocastano ha ottenuto l'approvazione ufficiale per il trattamento di disturbi circolatori venosi. Ciò è stato possibile grazie all'attività svolta soprattutto dall'escina contenuta nei semi della pianta.

L'escina è una miscela di saponine triterpeniche in grado di svolgere numerose azioni a livello dei vasi sanguigni, fra cui ricordiamo:

- l'aumento del tono venoso, con conseguente miglioramento del ritorno venoso;
- l'aumento della resistenza capillare;
- la riduzione della permeabilità capillare, con conseguente inibizione della filtrazione transcapillare di acqua, elettroliti e proteine a basso peso molecolare;
- la rimozione dei liquidi interstiziali accumulatisi (azione antiedemigena).

# Ippocastano: proprietà ed efficacia

Inoltre, da uno studio condotto su 80 pazienti affetti da emorroidi, è emerso che l'assunzione dell'estratto di semi di ippocastano tre volte al dì per un periodo di due mesi, è in grado di diminuire il sanguinamento e il gonfiore provocato da questo disturbo. Ad ogni somministrazione è stata data ai pazienti una quantità di estratto corrispondente a circa 40 mg di escina.

Inoltre, sia all'escina, sia all'esculoside (un glucoside cumarinico) contenuti nella pianta sono attribuite proprietà antinfiammatorie che sembrano essere esercitate attraverso l'inibizione della sintesi di citochine pro-infiammatorie, quali interleuchine e TNF- $\alpha$ .

## **Ippocastano contro l'insufficienza venosa**

Grazie all'insieme delle attività esercitate dall'escina contenuta nell'ippocastano nei confronti dei capillari e delle vene, l'utilizzo della pianta costituisce un valido aiuto per il trattamento di tutti quei disturbi caratterizzati da insufficienza venosa e dai sintomi ad essa associati, quali gonfiore, pesantezza, dolore e prurito.

Indicativamente, per il trattamento dei suddetti disturbi, si consiglia l'assunzione di una quantità di estratto secco di ippocastano corrispondente a circa 40-120 mg di escina al giorno.

In commercio sono disponibili diverse preparazioni a base di ippocastano; la dose di prodotto da assumere, pertanto, sarà differente in funzione della quantità di escina contenuta nella preparazione che si vuole impiegare.

N.B.: quando l'ippocastano viene utilizzato a fini terapeutici, è essenziale utilizzare preparazioni definite e standardizzate in principi attivi (escina), poiché solo così si può conoscere la quantità esatta di sostanze farmacologicamente attive che si stanno assumendo.

# Ippocastano: proprietà ed efficacia

Quando si utilizzano preparazioni a base di ippocastano, le dosi di prodotto da assumere possono variare in funzione della quantità di escina contenuta. Tale quantità, solitamente, è riportata direttamente dall'azienda produttrice sulla confezione o sul foglietto illustrativo dello stesso prodotto, pertanto, è molto importante seguire le indicazioni da essa fornite.

In qualsiasi caso, prima di assumere per fini terapeutici un qualsiasi tipo di preparazione contenente ippocastano, è bene rivolgersi preventivamente al proprio medico.