

CRESPINO | BERBERIS VULGARIS | PROPRIETÀ, BENEFICI, CONTROINDICAZIONI



Category: [X115](#)

Tags: [Antiossidanti](#), [Berberina](#), [Fitoterapia e Fitocosmesi](#)

Che Cos'è

Il Crespino (*Berberis vulgaris* L.) è un **arbusto spinoso** appartenente alla famiglia delle Berberidaceae.

Originario dell'Europa, ma ormai cosmopolita, il crespino cresce spontaneo su terreni incolti, boschi e lungo sentieri e strade di montagna.

Le sue bacche sono state utilizzate nella **medicina tradizionale** per secoli, per trattare problemi digestivi, infezioni e condizioni della pelle.

Questi **frutti**, di sapore vinoso e acidulo, e molto ricchi di vitamina C, sono **commestibili** e possono essere gustati freschi o trasformati in canditi, sciroppi, marmellate o liquori digestivi.

Nella moderna **fitoterapia**, il crespino è conosciuto soprattutto per l'alto contenuto di **antociani e berberina**.

Grazie a questi principi attivi, il crespino agisce come antiossidante e può aiutare a gestire condizioni come diabete e colesterolo alto, combattere le infezioni dentali e curare l'acne ¹.

A Cosa Serve

Proprietà

Il crespino viene usato in erboristeria a uso interno per le sue proprietà:

- **coleretiche e colagoghe**: promuove la secrezione e l'efflusso della bile, con conseguente effetto benefico nei ristagni del flusso biliare;
- **amaro-toniche**: stimola l'appetito e facilita la digestione;
- **antispasmodiche**: utile per rilassare la muscolatura involontaria e placare i dolori associati (coliche);
- **ipotensive**: facilita la riduzione della pressione arteriosa;
- **vasocostrittrici ed emostatiche**: favorisce la costrizione dei vasi sanguigni e questo contribuisce ad arrestare le emorragie in caso di piccole ferite.

Impieghi in Erboristeria

Il crespino trova quindi impiego per uso interno nel trattamento di ^{35, 36}:

- ipertensione;
- dispepsia (problemi digestivi);
- nefrolitiasi (calcoli renali);
- stitichezza;
- mancanza di appetito;
- metrorragie (perdite di sangue intermestruali);
- affezioni polmonari;
- ritenzione urinaria;
- febbre.

Inoltre, l'integrazione di crespino può avere un effetto positivo sul sistema immunitario, sul metabolismo del glucosio e sui profili lipidici ².

Per uso esterno, il crespino vanta proprietà battericide, emostatiche e cicatrizzanti. Risulta quindi indicato per la congiuntivite e per la cicatrizzazione di piccole ferite.

Droga e Principi Attivi

Le parti della pianta utilizzate in fitoterapia sono la **radice** (corteccia), le **foglie** e i **frutti**.

- La corteccia della radice possiede proprietà amaro-toniche in grado di stimolare la produzione di succhi gastrici e migliorare la digestione.
- L'infuso, ottenuto con le foglie e i frutti, risulta essere rinfrescante e ricco di vitamina C. I frutti venivano usati nella medicina popolare come rimedio alle affezioni polmonari, alla stitichezza e contro la mancanza di appetito.

I principi attivi contenuti nel Crespino sono: alcaloidi isochinolinici, resine, tannini e amido. Tutte le parti della pianta contengono alcaloidi.

La **berberina** è l'alcaloide di maggiore rilevanza contenuto nel Crespino. La berberina è stata recentemente proposta come integratore utile per abbassare il colesterolo nel sangue.

Studi, Proprietà e Benefici

Proprietà Nutrizionali

I frutti di crespino sono un'ottima fonte di vitamina C, un antiossidante importante per proteggere

dai danni cellulari da radicali liberi che possono portare a malattie cardiache e cancro ².

Il colore rosso vivo di queste bacche deriva dal generoso contenuto di **antocianine**, che sono pigmenti vegetali dai numerosi benefici; possono ad esempio migliorare la salute del cervello e del cuore ^{3,4}.

Gli antociani hanno dimostrato di essere efficaci nella prevenzione delle malattie cardiovascolari migliorando i processi infiammatori e la dislipidemia ¹³.

Si segnala inoltre il **buon contenuto di fibre** e la presenza di vari micronutrienti, come zinco, manganese e rame, che sono minerali traccia importanti per l'immunità e la prevenzione delle malattie ^{5,6,7,8}.

Berberina

La berberina è un alcaloide che - similmente alla vitamina C - agisce come un potente antiossidante, combattendo il danno cellulare causato da molecole reattive chiamate radicali liberi ⁹. Inoltre, la berberina può aiutare a ridurre la glicemia e il colesterolo, rallentare la progressione di alcune cellule tumorali, combattere le infezioni e spegnere l'infiammazione ^{10,11}.

[Berberina | Benefici per Diabete, Colesterolo, Invecchiamento](#)

Cancro e Azione Antiossidante

Poiché la berberina agisce come antiossidante, può aiutare a combattere il danno ossidativo sottostante associato allo sviluppo del cancro ¹³.

Inoltre, diversi studi in vitro hanno dimostrato che la berberina previene la crescita tumorale e avvia la morte cellulare nelle cellule di carcinoma prostatico, epatico, osseo e mammario umano ^{14,15}.

^{16,17}.

Naturalmente questi dati vanno presi con le pinze, in quanto l'efficacia antitumorale in vivo non è dimostrata.

Sindrome Metabolica

Uno studio su 106 persone con sindrome metabolica ha dimostrato che l'assunzione di 600 mg di crespino essiccato al giorno, per 6 settimane, ha migliorato significativamente la protezione antiossidante rispetto a un placebo ¹².

In un altro studio su pazienti con sindrome metabolica, 600 mg/die di crespino essiccato per 6 settimane hanno ridotto la PCR plasmatica e il colesterolo totale, mentre non hanno avuto effetti significativi sui livelli di colesterolo LDL e trigliceridi ¹⁹.

Un ampio corpus di letteratura supporta diverse azioni farmacologiche del crespino e della berberina (come proprietà antidiabetiche, antiobesità, ipotensive e ipolipidemiche).

Tali azioni potrebbero rivelarsi particolarmente utili nella gestione della sindrome metabolica associata ad alto rischio cardiovascolare ¹².

[Sindrome Metabolica](#) | [Cos'è](#) | [Sintomi, Esami](#) | [Dieta, Cura](#)

Colesterolo e Infiammazione

Uno studio su 46 pazienti con diabete di tipo 2 ha osservato che bere circa 200 ml di succo di crespino al giorno, per 8 settimane, ha ridotto significativamente i livelli di pressione sanguigna, trigliceridi, colesterolo e glicemia, rispetto a un placebo ².

In uno studio RCT di 8 settimane su 84 soggetti con fattori di rischio cardiovascolare, 10 grammi di crespino viola essiccato al giorno hanno ridotto i livelli di proteina C reattiva, trigliceridi, colesterolo totale e colesterolo "cattivo" LDL ¹⁸. Inoltre, hanno ridotto la pressione arteriosa sistolica.

In un altro studio, il consumo giornaliero di 3 g di crespino per 12 settimane in pazienti diabetici ha ridotto il colesterolo totale, il colesterolo LDL e i trigliceridi, mentre non ha avuto effetti significativi sul colesterolo HDL ²⁰.

Secondo una meta-analisi del 2019, che ha esaminato 5 studi RCT su 339 partecipanti, l'integrazione di crespino riduce significativamente il colesterolo totale (in media -23,58 mg/dl), i trigliceridi (-29,16 mg/dl) e il colesterolo LDL (-13,75 mg/dl), senza cambiamenti significativi del colesterolo HDL ²⁰.

Altri Autori hanno riferito che, nei pazienti con diabete di tipo 2, il consumo giornaliero di 5 g di crespino e 770 ml di aceto di mele per 8 settimane ha ridotto il colesterolo LDL e aumentato il colesterolo HDL ²¹.

[Cibi Brucia Colesterolo | 10 Alimenti che Abbassano il Colesterolo](#)

Ipertensione

In uno studio su 84 soggetti ipertesi, 10 grammi di crespino essiccato al giorno hanno migliorato il flusso sanguigno riducendo il rischio di aterosclerosi ²².

Secondo una revisione di 5 studi RCT su 350 soggetti, la supplementazione di crespino ha ridotto i valori di pressione sanguigna, senza tuttavia raggiungere la significatività statistica ²³.

Gli Autori raccomandano quindi ulteriori studi, considerate anche le limitazioni delle ricerche analizzate.

[Come Abbassare la Pressione | Alimenti, Dieta, Integratori](#)

Glicemia e Diabete

Uno studio su 36 adulti con diabete di tipo 2 ha rilevato che l'assunzione quotidiana di 1,5 grammi di berberina per 3 mesi ha portato a una riduzione del 2% dell'emoglobina glicata (che rappresenta una misura del controllo medio della glicemia negli ultimi 3 mesi) ²⁴.

In effetti, i ricercatori hanno scoperto che gli effetti benefici della berberina sulla glicemia e sull'emoglobina glicata erano paragonabili a quelli della metformina (farmaco tradizionale per il diabete).

Un altro studio di 8 settimane su 30 diabetici di tipo 2 ha scoperto che coloro che assumevano quotidianamente 2 mg di estratto di frutta essiccata di crespino (divisi in due dosi giornaliere), avevano ridotto i loro livelli di glicemia ed emoglobina glicata, rispetto a un gruppo placebo ²⁵.

[Come Abbassare la Glicemia Velocemente | Senza Farmaci](#)

Diarrea

L'efficacia che la medicina tradizionale ascrive al crespino nel trattamento della diarrea è probabilmente dovuta all'elevata concentrazione di berberina, che aiuta a rallentare il transito delle feci attraverso l'intestino ^{26, 27, 28}.

Inoltre, uno dei più vecchi studi clinici sulla berberina ha scoperto che trattava la diarrea causata da alcune infezioni batteriche, tra cui *Escherichia coli* ²⁹.

Un più recente studio su 196 adulti con sindrome dell'intestino irritabile predominante in diarrea (IBS-D) ha riscontrato che l'assunzione di 800 mg di berberina cloridrato al giorno ha ridotto significativamente la frequenza di diarrea e l'urgente necessità di defecare, rispetto a un placebo ³⁰.

Acne

Uno studio condotto su adolescenti con acne da moderata a grave ha osservato che l'assunzione quotidiana di 600 mg di estratto secco di crespino per 4 settimane ha ridotto significativamente il numero medio di lesioni acneiche, rispetto a un placebo ³¹.

Salute dei Denti

Dato che l'estratto di crespino è un potente agente antinfiammatorio e antibatterico, i prodotti per l'igiene orale a base di crespino possono aiutare a combattere carie e gengivite ³¹.

Modo d'uso

Nella moderna fitoterapia, il crespino viene utilizzato sottoforma di tisane, infusi, decotti, estratto fluido e tintura madre.

I frutti essiccati e polverizzati possono essere assunti in dosi da 2/3 a 10 grammi al giorno per ottenere miglioramenti metabolici nel controllo della glicemia e della lipidemia.

Le relative dosi di assunzione normalmente consigliate sono pari a:

- 2-3 cucchiaini da caffè di foglie e frutti di crespino per tazza d'acqua (infuso da bere più volte al giorno);
- 40 grammi di corteccia di crespino in un litro d'acqua (infuso al 4%, tre tazze al giorno),
- 2-3 grammi di estratto fluido (1g = 50 gocce);
- 5 gocce di crespino tintura madre tre volte al giorno.

Per quanto riguarda la berberina in forma isolata, un dosaggio quotidiano indicativo è quello di **500 mg, due volte al dì**, per cicli di 2-3 mesi.

Avvertenze

- Non superare la dose consigliata.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni.
- Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita

Controindicazioni

Il crespino è severamente sconsigliato durante la gravidanza e l'allattamento. La berberina contenuta può interagire con il metabolismo della bilirubina e causare ittero nei lattanti.

Più in generale, l'assunzione di integratori in presenza di situazioni particolari o se si sta seguendo una terapia farmacologica è consigliata sotto controllo del medico che, conoscendo approfonditamente il quadro clinico del Paziente, saprà dare i migliori consigli

Effetti Collaterali

Le foglie e i frutti di crespino non possiedono effetti collaterali di rilievo.

Tuttavia, mentre sono generalmente riconosciuti come sicuri per la maggior parte delle persone, ci sono alcuni rapporti secondo cui grandi quantità o alte dosi supplementari possono causare mal di stomaco e diarrea ^{32, 33, 34}.

Ad alte dosi, la berberina è tossica sia per i reni che per l'apparato cardiorespiratorio e può causare disturbi gastrointestinali con la comparsa di nausea, vomito, diarrea, polipnea, crampi, paralisi respiratoria e nefrite.

Inoltre, sempre a dosaggi elevati di berberina, si può avere vasodilatazione, depressione respiratoria e stimolazione della muscolatura liscia.