

HERICIUM ERINACEUS | PROPRIETÀ, BENEFICI | DOSI E CONTROINDICAZIONI



Category: [X115](#)

Tag: [funghi medicinali](#)

Che Cos'è

Hericium erinaceus è un fungo commestibile con proprietà medicinali.

Rappresenta un rimedio popolare nella medicina tradizionale cinese e giapponese, ed è conosciuto con molti nomi, tra cui testa di scimmia, testa di orso, criniera di leone, barba di vecchio, yamabushitake (giapponese) e hóu tóu gū (cinese).

Nei tradizionali sistemi medici cinesi e giapponesi, l'*Hericium erinaceus* viene sfruttato per fortificare la milza, nutrire l'intestino e anche come farmaco antitumorale ⁶².

Si dice che la criniera di leone sia nutritiva per i cinque organi interni (fegato, polmone, milza, cuore e rene) e promuova una buona digestione, il vigore generale e la forza. È anche raccomandata per le ulcere gastriche e duodenali, così come per la gastrite cronica ⁶³.

Hericium erinaceus è noto per i suoi effetti sul sistema nervoso centrale e viene utilizzato per l'insonnia, la vacuità (debolezza) e l'ipodinamia, che sono sintomi caratteristici della carenza di Qi nella medicina tradizionale cinese ⁶³.

Tutti questi benefici sono stati in parte confermati dalla medicina moderna, ma gli studi si limitano perlopiù a modelli animali e colture cellulari.

A Cosa Serve

I funghi *Hericium erinaceus* hanno usi sia culinari che medicinali, e sono molto popolari in paesi asiatici come Cina, India, Giappone e Corea ¹.

Questi funghi possono essere gustati crudi, cotti, essiccati o infusi per la preparazione di un tè. Possono essere mangiati da soli o in piatti più elaborati come risotto, pasta o zuppa.

Molte persone descrivono il loro sapore come "simile al pesce", spesso paragonandolo a quello del granchio o dell'aragosta ².

Sul fronte delle proprietà medicinali, i funghi *Hericium erinaceus* hanno il potenziale di ^{1,3}:

- ridurre l'infiammazione,
- agire come antiossidanti,
- stimolare il sistema immunitario, riequilibrandone le funzioni,
- aumentare le capacità cognitive,
- contrastare ansia e depressione,
- stimolare la crescita dei neuroni e proteggere dalle malattie neurodegenerative,
- aumentare la resistenza alla fatica e allo stress,

- proteggere dalle ulcere dello stomaco,
- promuovere la salute cardiovascolare,
- proteggere dal diabete e dalle sue complicanze.

La maggior parte degli studi disponibili è stata condotta sugli animali e su colture cellulari. Pertanto, la ricerca sugli effetti della criniera di leone è ancora nelle fasi iniziali e gli scienziati dovranno condurre ulteriori ricerche su esseri umani per conferme queste potenziali proprietà ⁴.

Principi attivi

Hericium erinaceus ha dimostrato di avere potenziali benefici neurocognitivi e immunomodulatori grazie ai suoi costituenti ericenoni ed erinacini ^{5,6}.

Gli ericenoni (composti aromatici) e gli erinacini (diterpenoidi) sono in grado di attraversare la barriera ematoencefalica ^{12,13,14}. Verosimilmente, questa capacità consente a *Hericium erinaceus* di avere un alto potenziale terapeutico a livello cerebrale.

Come la maggior parte dei funghi medicinali, la criniera di leone è anche ricca di polisaccaridi bioattivi appartenenti alla famiglia dei betaglucani. Questi polisaccaridi hanno dimostrato di avere effetti immunomodulanti e antitumorali.

Inoltre, contiene una discreta componente fenolica che concorre alle sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Studi e Benefici

Salute del Cervello

I funghi *Hericium erinaceus* contengono composti - come ericenoni ed erinacini - che possono stimolare la crescita delle cellule cerebrali ¹⁵.

In questo modo hanno il potenziale per favorire il recupero da lesioni neuronali, ad esempio stimolando la crescita e la riparazione delle cellule nervose dopo traumi o ictus ^{16,17}.

Allo stesso tempo, questi funghi sembrano proteggere i neuroni dai danni associati all'invecchiamento e alle malattie neurodegenerative. In effetti, la criniera di leone ha migliorato la crescita e la rigenerazione dei nervi nei modelli animali, sia nel cervello che in tutto il resto del corpo ^{16, 3, 18, 19}.

Secondo studi preliminari sui topi, *Hericium erinaceus* può prevenire i danni neuronali causati dalle placche di beta-amiloide, che si accumulano nel cervello durante la malattia di Alzheimer ^{20, 21, 22}. In

queste circostanze, può anche migliorare la memoria e la funzione cognitiva ^{6,21}.

In un modello murino di malattia di Parkinson, il trattamento con criniera di leone ha ridotto la perdita di cellule dopaminergiche e attenuato i deficit motori, suggerendo un possibile beneficio nel rallentare la progressione della malattia ²³.

Uno studio clinico è stato condotto su donne giapponesi di età compresa tra 50 e 80 anni con diagnosi di decadimento cognitivo lieve. La ricerca ha rilevato che l'integrazione con 1 g di fungo criniera di leone al giorno per 49 settimane ha migliorato significativamente i punteggi cognitivi rispetto a un placebo ⁵.

Tuttavia, la funzione cognitiva è diminuita nuovamente al termine del trattamento, quindi può essere necessaria un'assunzione continua.

[Integratori per il Cervello | Alzheimer, Demenza, Declino Cognitivo](#)

Ansia e Depressione

Un piccolo studio di 4 settimane è stato condotto su donne in menopausa, che sono state istruite a mangiare biscotti contenenti funghi *Hericium erinaceus* ogni giorno per 1 mese.

Grazie al trattamento, le donne hanno riferito una riduzione di sintomi come perdita di concentrazione, irritabilità, palpitazioni e ansia ²⁴.

In un altro studio su 77 persone in sovrappeso od obese, l'assunzione per 8 settimane di 3 capsule al giorno da 400 mg di *Hericium erinaceus* ha contribuito ad alleviare la depressione, l'ansia e i disturbi del sonno ²⁵.

Tutti questi risultati sono corroborati dalla ricerca sugli animali e in vitro.

Ricerche preliminari hanno infatti scoperto che l'estratto di criniera di leone ha effetti antinfiammatori che possono ridurre i sintomi di ansia e depressione nei topi ²⁶. Un componente di questo estratto (chiamato amicenone) ha in effetti prodotto effetti antidepressivi nei topi ²⁷.

Altri studi sugli animali hanno scoperto che l'estratto di criniera di leone può aiutare a rigenerare le cellule cerebrali e migliorare il funzionamento dell'ippocampo (una regione del cervello che elabora i ricordi e le risposte emotive) ^{28,6}.

Salute di Stomaco e Intestino

La crescita eccessiva dei batteri *H. pylori* rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di ulcere gastriche, che trovano nell'abuso di farmaci gastrolesivi (come i FANS) un altro importante fattore predisponente.

L'estratto di criniera di leone può proteggere dallo sviluppo di ulcere gastriche inibendo la crescita di *H. pylori* e proteggendo il rivestimento dello stomaco dagli agenti lesivi ^{29, 30, 31}.

Uno studio sugli animali ha in effetti rilevato che l'estratto di criniera di leone era più efficace nel prevenire le ulcere gastriche indotte dall'alcol rispetto ai tradizionali farmaci che abbassano l'acidità: in più, è risultato privo di effetti collaterali ³².

L'estratto di *Hericum erinaceus* può anche ridurre l'infiammazione e prevenire danni ai tessuti in altre aree intestinali. Infatti, sembra potenzialmente utile nella cura di malattie infiammatorie intestinali come la colite ulcerosa e il morbo di Crohn ^{33, 34, 35}.

Uno studio clinico su persone con colite ulcerosa ha rilevato che l'assunzione di un integratore contenente il 14% di estratto di *Hericum erinaceus* ha ridotto significativamente i sintomi e migliorato la qualità della vita dopo 3 settimane ³⁶.

Tuttavia, quando lo stesso studio è stato ripetuto nei pazienti con malattia di Crohn, i benefici sono stati più o meno gli stessi del placebo ³⁷. Inoltre, trattandosi di un integratore multi-componente, non possiamo sapere se e quanto la criniera di leone abbia contribuito a questi benefici.

Salute del Cuore

In uno studio su ratti alimentati con una dieta ricca di grassi, l'aggiunta di criniera di leone ha ridotto il colesterolo totale, il colesterolo LDL e i trigliceridi, mentre ha aumentato il colesterolo "buono" HDL ^{38, 39}.

Un altro studio su ratti alimentati con una dieta ricca di grassi e con estratto di *Hericum erinaceus* ha rilevato livelli di trigliceridi inferiori del 27% e un aumento di peso inferiore del 42% dopo 28 giorni ⁴⁰.

Nei topi ovariectomizzati (un modello di menopausa), la criniera di leone ha ridotto il tessuto adiposo, il colesterolo totale e la leptina ⁴¹.

Studi in provetta hanno anche scoperto che l'estratto di criniera di leone può aiutare a prevenire l'ossidazione del colesterolo nel sangue ⁴².

In uno studio cellulare, la criniera di leone ha anche esercitato effetti antinfiammatori sui macrofagi e ha migliorato i marcatori dell'infiammazione associati all'obesità ⁴³.

Questi effetti antiossidanti e antinfiammatori di *Hericium erinaceus* possono proteggere dall'accumulo di placche aterosclerotiche, che quando si formano induriscono le arterie aumentando il rischio di infarto e ictus.

Inoltre, i funghi criniera di leone contengono un composto chiamato ericenone B, che può ridurre il tasso di coagulazione del sangue e diminuire ulteriormente il rischio di infarto o ictus ⁴⁴.

Glicemia

Il fungo criniera di leone può essere utile per la gestione del diabete, migliorando il controllo della glicemia e aiutando a proteggere dalle complicanze della malattia.

Infatti, studi preliminari hanno evidenziato come *Hericium erinaceus* possa ridurre i livelli di glucosio nel sangue di quasi il 50%, sia nei topi normali che in quelli diabetici ³.

Un modo in cui la criniera di leone abbassa lo zucchero nel sangue è bloccando l'attività dell'enzima alfa-glucosidasi, fondamentale per digerire i carboidrati nell'intestino tenue ⁴⁵.

Livelli di zucchero nel sangue cronicamente elevati alla fine causano complicazioni come malattie renali, danni ai nervi delle mani e dei piedi, e perdita della vista.

Nei topi con danni ai nervi (neuropatia diabetica), 6 settimane di integrazione con estratti di *Hericium erinaceus* hanno ridotto significativamente il dolore, abbassato i livelli glicemici e aumentato i livelli di antiossidanti ⁴⁶.

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

Cancro

Alcune ricerche suggeriscono che *Hericium erinaceus* avrebbe la capacità di combattere il cancro grazie a molti dei suoi composti unici ^{47, 48}.

Nello specifico, gli studi in provetta suggeriscono che il fungo può inibire la crescita di vari tipi di

cellule tumorali, tra cui ^{49, 50, 3, 51}:

- Leucemia (tumore del sangue);
- Cancro al fegato;
- Cancro al colon;
- Tumore al seno;
- Cancro allo stomaco.

Alcuni componenti di *Hericium erinaceus* hanno mostrato attività antitumorale anche negli studi sugli animali, prolungandone la durata della vita e riducendone la mortalità ³.

La criniera di leone può anche ridurre la migrazione delle cellule tumorali ad altri organi (metastasi). A tal proposito, uno studio del 2013 su topi con cancro al colon ha rilevato che l'assunzione di estratto di criniera di leone ha ridotto la diffusione del cancro ai polmoni del 69% ⁵².

Un altro studio del 2014 ha rilevato che l'estratto di criniera di leone era più efficace dei tradizionali farmaci contro il cancro nel rallentare la crescita del tumore nei topi, oltre ad avere meno effetti collaterali ⁵⁰.

Detto questo, gli effetti antitumorali del fungo *Hericium erinaceus* non sono mai stati testati sugli esseri umani, quindi sono necessarie ulteriori ricerche.

[Dieta Cancro | Alimenti che Prevengono e Cibi che lo Causano](#)

Infiammazione e Stress Ossidativo

Secondo le attuali conoscenze, l'infiammazione cronica e lo stress ossidativo sono cause o concause importanti di molte patologie "del benessere", tra cui malattie cardiache, cancro e malattie autoimmuni ⁵³.

I funghi *Hericium erinaceus* contengono potenti composti antinfiammatori e antiossidanti che possono aiutare a ridurre l'impatto di queste malattie ⁵⁴.

A tal proposito, uno studio del 2012 che esaminava le capacità antiossidanti di 14 diverse specie di funghi ha scoperto che la criniera di leone aveva la quarta più alta attività antiossidante e raccomandava che fosse considerata una buona fonte alimentare di antiossidanti ⁵⁵.

Negli studi su animali, la criniera di leone o i suoi attivi hanno:

- ridotto significativamente il contenuto di lipofuscina (un prodotto di scarto del metabolismo che si accumula nell'invecchiamento)³;
- aumentato l'attività dell'enzima antiossidante superossido dismutasi nel cervello e nel fegato degli animali³;
- ridotto diversi marcatori di infiammazione e stress ossidativo^{33, 56, 57}.

Sistema Immunitario

Come altri funghi medicinali, la criniera di leone sembra avere il potenziale di aumentare l'immunità.

In particolare questo fungo sembra rafforzare il sistema immunitario intestinale, che protegge il corpo dagli agenti patogeni che entrano nell'intestino attraverso la bocca o il naso⁵⁸.

Uno studio del 2012 ha persino scoperto che l'integrazione giornaliera con estratto di criniera di leone ha quasi quadruplicato la durata della vita dei topi iniettati con una dose letale di batteri *Salmonella typhimurium*⁵⁹.

Questi effetti possono essere in parte dovuti a cambiamenti benefici nei batteri intestinali che stimolano il sistema immunitario⁶⁰.

In uno studio cellulare, la criniera di leone ha anche indotto la maturazione delle cellule dendritiche umane (un processo importante nell'avvio e nella regolazione delle risposte immunitarie)⁶¹.

[Come Aumentare le Difese Immunitarie | 15 Consigli Utili](#)

Proprietà Anti-Fatica

In uno studio sui topi, la criniera di leone ha migliorato le prestazioni fisiche nel test di nuoto, con effetti favorevoli sul deposito tissutale di glicogeno, sull'attività degli enzimi antiossidanti e sulla riduzione di marker ematici di fatica come l'acido lattico⁶².

Modo d'uso

Attualmente, *Hericium erinaceus* viene ampiamente utilizzato come integratore alimentare.

Tuttavia, la mancanza di standardizzazione degli estratti e l'assenza di una sperimentazione clinica adeguata impediscono di definire una dose efficace.

Sulla base dei pochi studi clinici realizzati, sembra adeguata una dose di circa 400-1.000 mg al giorno ^{5, 25}

Effetti Collaterali

La criniera di leone è un fungo commestibile, considerato relativamente sicuro se cucinato e assunto in piccole quantità.

Tuttavia, a parte la lunga tradizione d'uso nella medicina popolare cinese, mancano dati sulla sicurezza dei suoi estratti assunti come integratore.

Negli studi sui ratti non sono stati osservati effetti avversi, nemmeno a dosi elevate (fino a 5 grammi per kg di peso corporeo al giorno per 1 mese o dosaggi inferiori per 3 mesi) ^{63, 64, 65}.

Negli esseri umani, sono state documentate reazioni allergiche, con difficoltà respiratorie o eruzioni cutanee dopo l'esposizione a questi funghi ^{66, 67}.

Nei pochi studi clinici condotti, *Hericium erinaceus* è risultato ottimamente tollerato e privo di effetti collaterali.