

# la Repubblica Salute

Il settimanale di chi vuole vivere bene

## La curiosità

### Il baobab, albero della salute

“LA DONNA saggia”, “l’albero dei mille anni”, il “trono dei Dei”, e cioè il baobab africano è un albero dall’immenso tronco (può anche raggiungere l’altezza di 25-30 metri e una circonferenza da 3 a 6 metri), dagli enormi rami e resistentissimo alla siccità che cresce in tutta l’Africa Tropicale ed anche nelle zone semiumide e semiaride al sud del Sahara. Appartenente alla famiglia delle Bombacacee il baobab africano (si conoscono altre specie di baobab presenti in Madagascar e in Australia), che i botanici chiamano anche *Adansonia digitata*, è un albero veneratissimo dalle popolazioni del continente nero, apprezzato sia nell’alimentazione che in medicina.

Febbre, malaria, asma, coliche e infiammazioni, dissenteria, affezioni urinarie sono solamente alcune delle indicazioni terapeutiche delle foglie di baobab, le quali forniscono anche un

ottimo foraggio per gli animali. Dalla corteccia, che viene usata come antinfiammatorio e nel rachitismo, si ricava, mediante incisione, una sorta di gomma leggermente liquida che viene utilizzata per disinfettare e favorire la guarigione di piaghe e ferite, nonché come antidolorifico anche nelle infiammazioni dentali.

Albero non solo di grande importanza



nell’economia delle popolazioni e nei loro sistemi terapeutici, il baobab, la polpa del frutto maturo in particolare, ha un grande valore nutritivo e rappresenta un elemento base della loro alimentazione. Glucidi, proteine in elevata quantità, acidi grassi essenziali (acido oleico e linoleico, come grassi insaturi e acido palmitico come il maggiore acido grasso saturo) nonché fibre alimentari sia solubili che insolubili, sono contenute nella polpa del grande albero.

Né vanno dimenticati gli aminoacidi e una buona quantità di calcio, potassio, fosforo, vitamina B2 e B3 ma soprattutto una elevata quantità di acido ascorbico.

La polpa, che contiene mucillagini viene adoperata, oltre che come bevanda, anche come “farmaco” (anche nell’uso esterno) in diverse malattie ed è utilizzata dalle donne in gravidanza.

Da ultimo sono eccellenti anche le proprietà cosmetiche sia delle foglie sia dell’olio, che sono ottimi lenitivi, nutrienti e tonici della pelle.

(roberto suozzi)