

Il Mastice di Chios: una resina davvero preziosa

15 Feb, 2019 da Irene



Cos'è

Il Mastice di Chios (Mastiha) è una **gommosina estratta dalla Pistacia lentiscus**, un pistacchio che è una tipica componente della macchia mediterranea. È proprio a causa di questa preziosa resina che gli alberi vengono chiamati "alberi piangenti" e la resina "lacreme di mastice".

La mastiha più pura e pregiata si trova però a sud dell'isola di Chios, in una zona chiamata per questo "Mastihoria", comprendente una ventina di villaggi riuniti in cooperativa e dediti alla raccolta della resina durante il periodo estivo. Solo in quella zona, infatti, la resina raggiunge un elevato grado di purezza ed efficacia medicinale grazie alla presenza – pare – di un vulcano sommerso nella zona di mare antistante.

Nella storia

Sin dall'antichità innumerevoli sono i riferimenti alle proprietà medicamentose del mastice di Chios, risalendo fino ad Erodoto nel V secolo a.C.

Il primo a descriverlo più approfonditamente fu però Dioscoride, medico militare dell'epoca di Vespasiano e Tito. Ne parleranno poi anche Plinio il Vecchio, Galeno e molti altri ancora.

Le qualità del mastice di Chios furono anche la causa principale dell'invasione dell'isola da parte dei genovesi, che per appropriarsene, la tennero sotto la loro dominazione da metà del 1300 a metà del 1500 circa. Il mastice era, infatti, considerato utile per alleviare la sete, la nausea e proteggere i marinai dalle malattie durante i lunghi viaggi per mare. Perfino Cristoforo Colombo, prima di partire per le Indie, fece rotta per Chios in modo da farne scorta.

Oggi l'isola greca gli ha dedicato un intero museo, soprattutto dopo il suo riconoscimento come farmaco vegetale tradizionale da parte dell'Agenzia Europea per i medicinali (EMA), con due precise indicazioni terapeutiche: per problemi digestivi e per le infiammazioni della pelle, consentendo la guarigione delle ferite dermiche.

Impieghi e proprietà

Il mastice viene impiegato per **usi diversi**: in cucina (in pasticceria e confetteria), in cosmetica, per fare liquori e come medicamento.

In cucina viene utilizzato in polvere come additivo alimentare, sotto forma di gel zuccherino come dolcificante e sotto forma di olio quale additivo dolcificante nelle bevande.

Concentrandoci sul suo uso medicinale, possiamo dire che questa resina vanta innumerevoli **proprietà**, molte delle quali anche scientificamente dimostrate: è un antinfiammatorio, un antimicrobico, un antiossidante e si rivela utile in caso di disordini del sistema digerente, per l'igiene orale e per il trattamento delle ferite, oltre che per la rigenerazione della pelle. Sembra presentare poi proprietà epatoprotettive e cardioprotettive, oltre a proprietà antiaterogene e anticancerogene.

Attività antimicrobica dell'olio essenziale

L'olio essenziale di mastiha si è dimostrato utile contro funghi, batteri, microbi e altri microrganismi patogeni. Ne parla un **articolo pubblicato su PubMed** già nel 2005.

Agente di protezione contro l'aterosclerosi

C'è oggi grande interesse scientifico a proposito del suo utilizzo quale antiossidante e questo a causa della presenza all'interno di tale resina di molecole fenoliche, componenti terpenici e fitosteroli che esercitano la propria azione antiossidante verso le lipoproteine a bassa densità (LDL), il cosiddetto "colesterolo cattivo". Il mastice di Chios sarebbe anche utile per ridurre il colesterolo totale e i trigliceridi. Gli studi (condotti per ora solo su cavie) sono ancora pochi, ma i risultati sono incoraggianti.

Igiene e salute dentale

È stato confermato che i chewing gum a base di mastice di Chios sono molto utili per l'igiene orale, inducendo salivazione, sensazione di freschezza e pulizia della bocca, risultando particolarmente indicati, quindi, per chi soffre di bocca secca, fenomeno comune tra le persone anziane. Questi chewing gum sono anche in grado di rallentare la formazione della placca e di ridurre i batteri del cavo orale.

Prevenzione e trattamento dei disturbi digestivi

I migliori risultati scientifici si hanno a livello delle problematiche gastriche e afferenti l'apparato digerente in genere: dispepsia, gastralgia, ulcera peptica e così via.

In un **articolo pubblicato su PubMed** si fa, ad esempio, menzione di una benefica azione in vivo e in vitro contro l'*Helicobacter pylori*, considerato causa principale delle ulcere gastriche.

Attività antinfiammatoria

L'attività antinfiammatoria della gomma mastice di Chios, secondo uno **studio pubblicato su PMC**, sarebbe associata all'inibizione dello stress ossidativo indotto da TNF-alfa.

Riduzione dei sintomi delle malattie autoimmuni

Una **review** pubblicata su PubMed segnala l'utilità del mastice di Chios anche nella riduzione dei sintomi relativi a malattie autoimmuni, grazie all'inibizione della produzione di sostanze pro-infiammatorie attraverso l'attivazione di macrofagi, la produzione di citochine in pazienti con morbo di Crohn in fase attiva e la soppressione della produzione di citochine infiammatorie e di chemochine in esperimenti sull'asma nei topi.

Induzione dell'apoptosi delle cellule cancerogene

Nella **medesima review** si menziona anche la proprietà di indurre, in vitro, inibizione nella crescita di cellule umane cancerogene ed estesa inibizione della crescita di tumori umani xenotrapiantati in topi immunodeficienti.

In un'altra **review** vengono riassunti i dati attualmente a disposizione in merito alle proprietà anticancro del mastice di Chios, illustrando i meccanismi grazie ai quali esso esercita tali proprietà. In particolare, pare che esse dipendano principalmente da alcune sostanze contenute in tale resina: i triterpenoidi.

Agente di rigenerazione cutanea

Diverse pubblicazioni scientifiche confermano le proprietà cicatrizzanti del mastice di Chios, garantendo questa resina la guarigione delle ferite senza effetti collaterali a carico della pelle (quali dermatiti, calo della pigmentazione, ecc.). Per questo motivo essa è usata quale componente di bendaggi, cerotti, compresse e altri supporti terapeutici utilizzati a protezione delle ferite o incisioni operatorie.

Cer

SERV

