

La liquirizia è una sostanza alimentare vittima di molti pregiudizi, che sono in genere frutto di scarsa o cattiva divulgazione e informazione. Si sente per esempio spesso dire che la liquirizia «aiuta a smettere di fumare», «fa alzare la pressione sanguigna», «macchia i denti», ma è veramente così? In realtà, la radice di liquirizia è un alimento ricco di proprietà salutari, ma i prodotti a base di questa sostanza disponibili in commercio che siano veramente validi sono molto pochi.

Proprietà nutritive e salutistiche



Un fiore di un cespuglio di liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*)

La liquirizia è **una pianta originaria dell'area mediterranea e mediorientale**, e il suo nome botanico (*Glycyrrhiza glabra*) significa "radice dolce". Molti ricorderanno da piccoli le caramelle gommosse di liquirizia a forma di bobine, da srotolare e mangiare. Altri la conosceranno per l'uso in liquori, tisane o decotti. Tutti questi prodotti si ottengono dalla lavorazione della radice di questa pianta, il cui principio attivo caratterizzante è chiamato **glicirrizina**.

La liquirizia ha soprattutto delle ottime **proprietà a beneficio del tratto digestivo**, quindi stomaco e intestino, in particolare offre un aiuto naturale ed efficace in caso di acidità di stomaco, reflusso, gastrite, [ulcera gastrica](#) o stitichezza. Questo perché si tratta di un ottimo lenitivo, cioè una **sostanza che lenisce (calma) i tessuti** nel caso vi sia infiammazione dello stomaco o dell'intestino come in caso di gastrite o colite.

L'emergenza dovuta al COVID-19 ha spinto diversi gruppi di ricerca ad analizzare quante più sostanze naturali possibili in grado di contrastare attivamente il virus, coadiuvando (e non sostituendo) le terapie farmacologiche con lo scopo di procurare un miglioramento delle condizioni senza portare all'insorgenza di ulteriori effetti collaterali sgraditi. Tra le molteplici sostanze testate, è stato dimostrato che la glicirrizina sia in grado di **bloccare direttamente la replicazione del SARS-CoV-2** attraverso l'inibizione della relativa proteasi virale Mpro. Attraverso questi dati, pubblicati su un'importante [rivista scientifica](#), i ricercatori ipotizzano che il consumo di prodotti contenenti glicirrizina, e quindi liquirizia nelle sue varie forme, possa portare un beneficio (anche se minimo, comunque non controindicato) ai pazienti affetti da COVID-19.

Prodotti di liquirizia in commercio

Liquirizia: come riconoscere quella buona (e scartare il marketing)

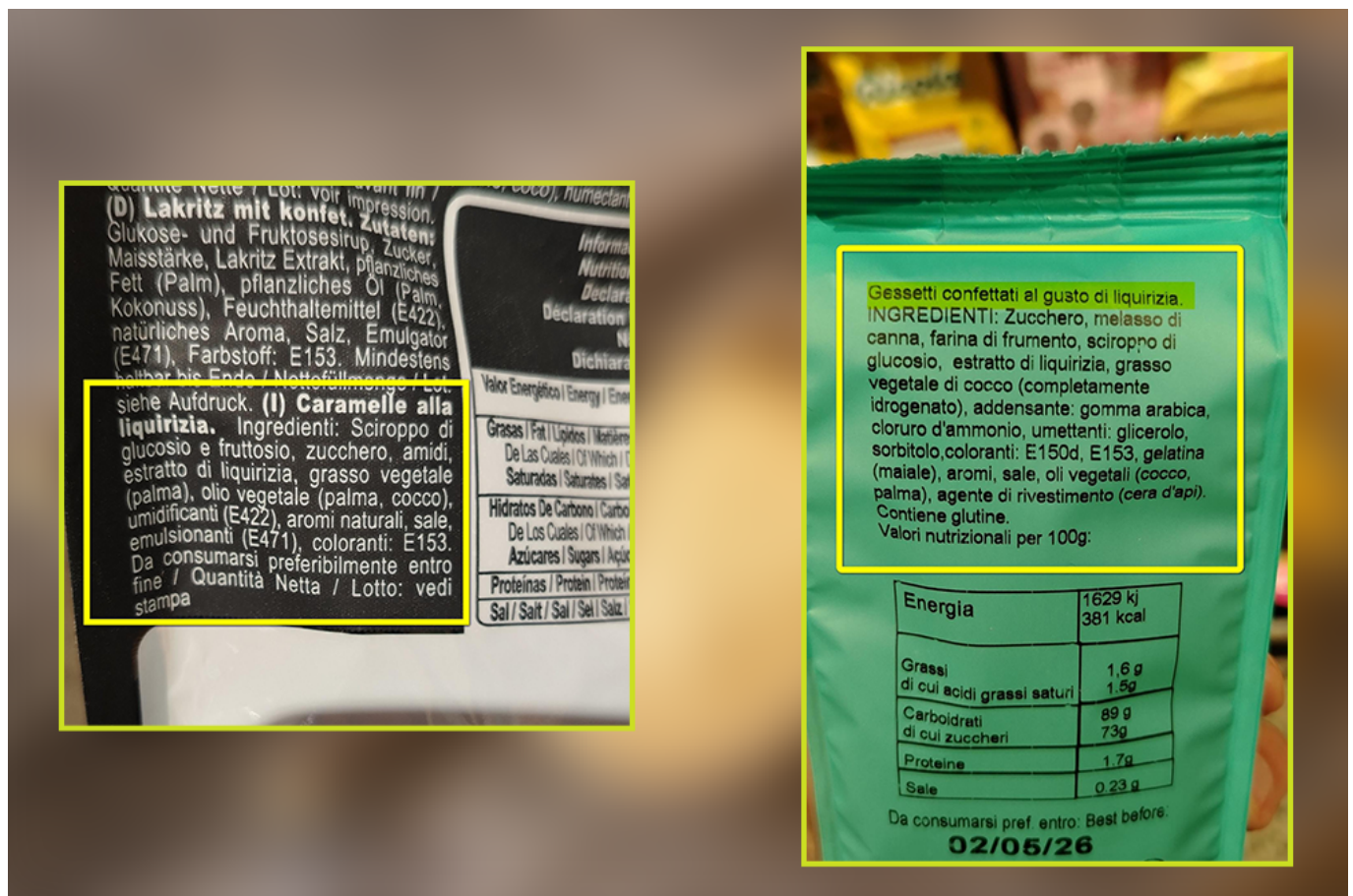


Foto di Gian Paolo Usai

A questo punto però occorre comprendere bene che come tante altre sostanze in commercio, ciò che ha effetti terapeutici e salutarì degni di nota è **soltanto la liquirizia preparata con metodo erboristico** o comunque anche industriale ma prodotta seguendo determinati criteri di qualità, come vedremo tra un attimo. Questo va detto affinché i nostri lettori captino subito il messaggio di base: persino al supermercato troverete decine di caramelle e prodotti che sono definiti sulla confezione come “alla liquirizia” o “a base di liquirizia”, ma la realtà è che si tratta quasi sempre di **caramelle con il 90% di zucchero**, contenenti anche grasso di palma, aromi e colorante (per sopperire alla scarsa presenza di vera liquirizia) e infine c'è pure qualche traccia di liquirizia. Ed è inutile ribadire che questi prodotti è meglio non acquistarli perché la loro efficacia dal punto di vista dei benefici sulla salute è certamente pari a zero, anzi si portano dietro gli svantaggi dell'assunzione di zuccheri, aromi e altri additivi come i coloranti.

Invece il discorso cambia quando ci troviamo di fronte – anche al supermercato e in alcune catene in particolare – a dei prodotti di reale qualità, dove l'unico ingrediente è la liquirizia.

Liquirizia: come riconoscere quella buona (e scartare il marketing)

In questo caso tutti i principi attivi sono realmente concentrati e possiamo contare su una vera efficacia dal punto di vista nutrizionale e nutraceutico. Si possono trovare **varie preparazioni da masticare come mentine, gessetti, tronchetti**. E addirittura vi sono prodotti che sono fatti con una delle liquirizie più pregiate al mondo, quella della Calabria, in particolare quella prodotta sulla costa del Mar Ionio.



Prodotto di qualità al supermercato, confetti di liquirizia pura e biologica di Calabria DOP.
Foto di Gianpaolo Usai

In definitiva questa pianta spontanea – il cui nome scientifico *Glycyrrhiza Glabra* significa proprio “**radice dolce**” – è conosciuta e utilizzata da oltre tre millenni per le sue proprietà salutari: antinfiammatorie, cicatrizzanti, lassative, fluidificanti.

La liquirizia fa alzare la pressione?

L’estratto di questa pianta lavorato poi in caramelle, confetti o liquore, **può far alzare la pressione sanguigna** solo se assunta in determinati quantitativi, e per alcune persone

potrebbe essere addirittura un vantaggio! In realtà il problema di un innalzamento della pressione del sangue riguarda soprattutto i forti consumatori: uno [studio recente dell'Anses](#), l'Agenzia nazionale francese per la sicurezza alimentare, basato sui **64 casi di intossicazione riportati tra il 2012 e il 2021**, - la metà delle quali con gravi conseguenze - ha mostrato che le intossicazioni erano dovute però all'ingestione di forti quantità di bevande a base di liquirizia o di caramelle (una scatola o più al giorno), integratori assunti in dose maggiore rispetto alla prescrizione. Sulle confezioni destinate agli Stati Uniti la Food and Drug Administration (FDA) ha chiesto di indicare che **chi soffre di ipertensione non deve consumare più di 3/4 pezzetti al giorno** della classica liquirizia spezzata o 5/6 del formato più piccolo.

In conclusione un consumo moderato e anche regolare di prodotti di alta qualità può offrire dei benefici per la salute, ma attenzione ai prodotti da supermercato iperzuccherati con aromi e coloranti (diffidare anche delle famose marche "alpine" che hanno nomi molti famosi, e leggere la lista ingredienti). Possibilmente rivolgersi sempre in Erboristeria per essere sicuri di acquistare un prodotto di qualità erboristica con caratteristiche di pregio e privo di ingredienti e additivi inutili come lo zucchero e gli aromi.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Liquirizia: come riconoscere quella buona (e scartare il marketing)



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora