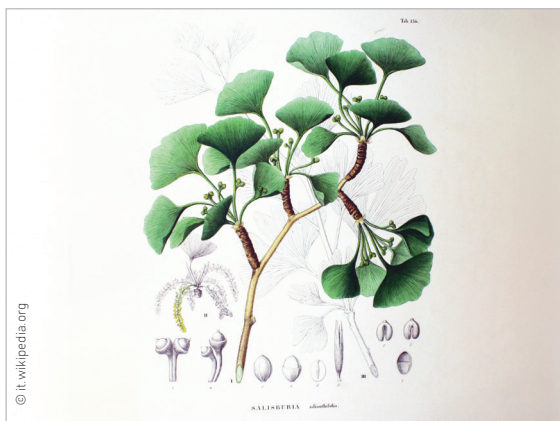


GINKGO BILOBA

Il **Ginkgo biloba** rappresenta un perfetto esempio di pianta ponte tra tradizione e modernità. Simbolo di resilienza e longevità, ha trovato spazio in medicina, nutraceutica e cosmetologia grazie al suo fitocomplesso ricco di flavonoidi e terpeni.



CARATTERISTICHE

Il **Ginkgo biloba L.**, noto come “albero della vita” o “albero dei ventagli”, è una delle specie arboree più antiche esistenti, tanto da essere definito un “fossile vivente”. Le sue origini risalgono a circa 200 milioni di anni fa, epoca in cui dominava vaste aree dell'emisfero settentrionale [2]. È l'unica specie superstita della famiglia delle **Ginkgoaceae** e presenta caratteristiche uniche: **foglie bilobate a forma di ventaglio, fioritura dioica e una straordinaria resistenza agli stress ambientali**.

In Asia orientale, in particolare in **Cina, Corea e Giappone**, è da secoli venerato come pianta sacra, simbolo di longevità, pace e resilienza. Un esempio emblematico è rappresentato dagli esemplari che sopravvissero all'esplosione atomica di **Hiroshima** nel 1945, rigenerandosi pochi mesi dopo: da allora il Ginkgo è percepito come simbolo di **rinascita** [3].

Nella tradizione popolare cinese le foglie venivano utilizzate per migliorare la circolazione, mentre i semi erano impiegati in fitoterapia ma anche come alimento rituale. Tuttavia, i semi contengono **ginkgotossina**, sostanza neurotossica che ne limita l'uso. **Sono quindi le foglie la parte più sfruttata in fitoterapia moderna**, dalle quali si ricava anche il noto estratto standardizzato **Egb 761**, ricco di flavonoidi e terpenoidi.



PROVENIENZA

Il Ginkgo biloba è originario delle valli montane della **provincia di Zhejiang in Cina**, dove esemplari millenari ancora oggi sono associati a templi e monasteri. Introdotto in Europa nel XVII secolo, è diventato una pianta ornamentale diffusa nei parchi e nei viali cittadini, apprezzata per la sua resistenza all'inquinamento e la bellezza delle foglie dorate in autunno [4].

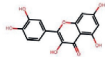
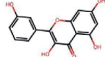
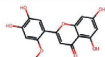
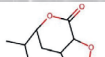
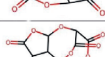
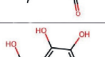
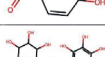
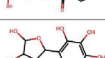
La sua diffusione è oggi cosmopolita: si trova in Asia, Europa, America del Nord e Sud, e Nuova Zelanda. La coltivazione è favorita da una crescita relativamente lenta ma da un'elevata adattabilità a diversi tipi di suolo. Le foglie più giovani, raccolte da piante sotto i cinque anni, sono le più ricche in flavonoidi e terpeni, rendendo la loro coltivazione un settore di interesse per l'industria fitoterapica [2].



MECCANISMO D'AZIONE

Le proprietà farmacologiche e cosmetiche del Ginkgo derivano da un fitocomplesso particolarmente ricco e studiato. Gli estratti standardizzati contengono 24% di

BEAUTY IN PILLOLE

Composto	Formula di struttura	Funzione cosmetica
Quercetina		Antiossidante, anti-age, fotoprotezione
Kaempferolo		Antiossidante, stimola il collagene
Isoramnetina		Antiossidante, antinfiammatorio cutaneo
Bilobalide		Neuroprotettore, protegge fibroblasti e mitocondri
Ginkgolide A		Migliora microcircolazione, anti-PAF
Acido gallico		Schiarente, antiossidante
Acido clorogenico		Anti-age, protezione UV
Proantocianidine		Stabilizzano collagene ed elastina

glicosidi flavonici (quercetina, kaempferolo, isoramnetina) e 6% di terpenoidi (ginkgolidi A, B, C, J e bilobalide), con un contenuto controllato di acidi ginkgolici (<5 ppm, per limitarne la tossicità) [5].

- **Azione antiossidante.** Flavonoidi e acidi fenolici neutralizzano i radicali liberi, riducono la perossidazione lipidica e proteggono le membrane cellulari. Questo è cruciale in cosmetologia per contrastare l'invecchiamento cutaneo fotoindotto e lo stress ossidativo [6].
- **Azione antinfiammatoria.** I ginkgolidi modulano le vie della COX-2 e della 5-LOX, riducendo prostaglandine e leucotrieni, mediatori chiave dei processi infiammatori cutanei. Inibiscono anche la produzione di citochine pro-infiammatorie (IL-1, IL-6, TNF- α), contribuendo a migliorare condizioni come arrossamenti, irritazioni e dermatiti [6].
- **Microcircolazione cutanea.** I terpeni, soprattutto il ginkgolide B, hanno attività anti-PAF (Platelet Activating Factor), migliorando la perfusione capillare e riducendo la stasi venosa. Questo è utile nella prevenzione della couperose e nella gestione della pelle sensibile [1].
- **Neuroprotezione e protezione del collagene.** Flavonoidi e bilobalide migliorano la funzione mitocondriale, contrastano l'apoptosi indotta da ROS e proteggono le fibre collagene ed elastiche dal danno ossidativo, contribuendo a mantenere tono ed elasticità cutanea [3].



UTILIZZO

• Fitoterapici e clinici.

Il Ginkgo è largamente utilizzato per migliorare i **disturbi della memoria**, la **demenza vascolare** e l'**Alzheimer** in

fase precoce, come confermato da meta-analisi cliniche [1]. È indicato anche per il trattamento dell'**arteriopatia periferica** e dell'**acufene** di origine vascolare.

• Cosmetici

Nella cosmetologia moderna gli estratti di Ginkgo biloba trovano applicazione in diversi ambiti:

- **anti-ageing:** creme e sieri contenenti estratto di foglie sfruttano l'azione antiossidante e la protezione del collagene, contrastando rughe e perdita di elasticità.
- **Trattamenti per la pelle sensibile:** grazie alla modulazione della microcircolazione, il Ginkgo è inserito in prodotti per la couperose, arrossamenti e pelli reattive.
- **Trattamenti per edematosità e cellulite:** sempre grazie all'attività di modulazione della microcircolazione, il Ginkgo è inserito in prodotti per cellulite, edematosità e problemi del microcircolo.

- **Fotoprotezione:** agisce come coadiuvante nei solari e nei doposole per la sua capacità di ridurre danni da UV e infiammazione cutanea [6].

- **Prodotti per il contorno occhi:** l'azione drenante e vasoprotettiva lo rende ideale nei trattamenti contro borse e occhiaie.

• Integrazione nutrizionale.

Gli integratori a base di estratto standardizzato, come ad esempio l'EGb 761, sono diffusi per supportare memoria, concentrazione e circolazione periferica. Tuttavia, occorre cautela in caso di co-somministrazione con anticoagulanti, per il rischio aumentato di sanguinamento [1].

BIBLIOGRAFIA

1. Sierpina V.S., Wollschlaeger B., Blumenthal M. *Ginkgo Biloba*. Am Fam Physician, 2003.
2. Biernacka P. et al. *The Potential of Ginkgo biloba as a Source of Biologically Active Compounds*. Molecules, 2023.
3. Noor-E-Tabassum N. et al. *Ginkgo biloba: A Treasure of Functional Phytochemicals*. Evid Based Complement Altern Med, 2022.
4. Gamal S. et al. *Ginkgo biloba: A review of its phytoconstituents and pharmacological activities*. Arch Pharm Sci ASU, 2025.
5. Ude C., Schubert-Zsilavecz M., Wurglics M. *Ginkgo biloba Extracts: A Review of the Pharmacokinetics*. Clin Pharmacokinet, 2013.
6. Achete de Souza G. et al. *Effects of Ginkgo biloba on Diseases Related to Oxidative Stress*. Planta Med, 2020.
7. Wikipedia contributors. *Ginkgo biloba*. In: Wikipedia. Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Ginkgo_biloba

Attraverso questo codice QR potete facilmente accedere alla sezione **BEAUTY IN PILLOLE** su mabella.it

