



Acidità di stomaco: tutte le proprietà del finocchio

**È la pianta amica dello stomaco per antonomasia:
ecco i tanti benefici del finocchio**



Finocchi freschi (Foto © Canva).

Il **finocchio** è molto utile per il nostro benessere in quanto, oltre ad essere buono da mangiare, è uno tra i più validi [rimedi per acidità di stomaco](#) ma anche per **gastrite** e altri **disturbi dell'apparato digerente**.

Storia della coltivazione del finocchio

La pianta erbacea del finocchio, appartenente alla famiglia delle *Apiaceae*, oggi è molto diffusa in gran parte delle latitudini d'Europa ma un tempo cresceva solo sulle **sponde del Mediterraneo** da dove sembra che sia stata esportata verso Oriente, fino a raggiungere l'India.

È nell'**Antica Grecia**, tuttavia, che conobbe un momento di **grande diffusione**: qui la pianta era molto conosciuta e apprezzata sia per il quotidiano consumo "a tavola" che per le sue **rinomate proprietà terapeutiche**. I Greci la chiamavano *marathon*, in omaggio alla città dell'Attica che sorgeva nel bel mezzo di uno sterminato campo di finocchi.

Tra i Greci si era diffusa la leggenda che i serpenti si servissero del finocchio per riacquistare la vista dopo aver cambiato pelle, semplicemente sfregandovici sopra. Non a caso, per lungo tempo si ritenne che la pianta avesse **poteri straordinari** contro i **problemi alla vista**. In realtà le virtù del finocchio sono ben altre, ma non meno importanti per il benessere del nostro organismo.



La coltivazione del finocchio ha origini antichissime (Foto © Canva).

Proprietà e virtù del finocchio

Insieme ad altri vegetali come il cardamomo, la cannella e l'anice, il finocchio è da sempre la **pianta carminativa** per eccellenza, cioè utile come medicamento. Permette, infatti, l'**espulsione dei gas presenti nel tratto gastro-intestinale** e calma i dolori da questi provocati.

In sostanza, il finocchio è un vero e proprio toccasana per le **affezioni dell'apparato digestivo** e contro l'**aerofagia** (l'accumulo di aria nell'intestino) in particolare. Oggi è utilizzato in moltissime preparazioni, sia farmacologiche sia fitoterapiche, nelle più diverse forme: dai **semi** – pronti per l'utilizzo in cucina o per la preparazione di tisane e infusi – al frutto, bianco e carnoso, croccante e fresco, ideale da consumare crudo.

L'efficacia nei problemi gastrointestinali

Ma perché il finocchio è così **efficace contro i disturbi del tratto gastrointestinale**? Teniamo conto che il frutto del finocchio è composto di acqua al 90%: come l'insalata, i cetrioli e altre verdure, esso costituisce quindi un **ottimo diuretico**, perfetto come drenante per stomaco, fegato e intestino.

Inoltre, grazie al finocchio raccogliamo **importanti vitamine e minerali**, necessari per il benessere del nostro organismo. Alcune di questi sono piuttosto rare – perlomeno in grosse

concentrazioni – da trovare nei comuni alimenti: è il caso, ad esempio, dell'**anetolo**, una sostanza aromatica che ha importanti poteri calmanti e rilassanti, utile ad esempio contro i crampi addominali. L'anetolo è anche un **potente antibatterico** che aiuta a prevenire o combattere vomito o nausea di origine batterica.

Il finocchio è inoltre ricco di **vitamina C**: tra i tanti benefici e usi di questo elemento, noto anche come acido ascorbico, ricordiamo il suo importante ruolo come **gastroprotettore** nei confronti di patologie anche molto severe, quali tumori allo stomaco di vario tipo (la vitamina C ha infatti comprovate doti anticancerogene). Anche le **vitamine del gruppo B** sono presenti in grandi quantità nel finocchio, e lo rendono un alimento prezioso nel **migliorare il metabolismo** e liberare lo stomaco da fastidiosi **gonfiori addominali**.

Tra i **minerali** veri e propri presenti in quantità rilevante nel finocchio, si può invece citare il **potassio**, importante per equilibrare i liquidi nel corpo: è perciò basilare assumerne ogni giorno la giusta quantità attraverso l'alimentazione, in modo da ripristinare le quantità perse con sudore, urina e feci.

Per l'intestino, nello specifico, il potassio è utile a stimolare la giusta motilità. Ma è proprio per contrastare l'**acidità di stomaco** che il potassio si rivela un utile alleato: in caso di iperproduzione di succhi acidi nello stomaco, infatti, questo minerale è di grande aiuto nel contrastare gli eccessi di acidità, bilanciandone la produzione grazie al forte potere alcalinizzante.

Come utilizzare il finocchio: crudo o cotto?



Semi di finocchio: utili come spezie in cucina o per tisane digestive (Foto © Canva).

Utilizzare il finocchio per contrastare gastriti e bruciori di stomaco è molto semplice: gli effetti migliori si ottengono mangiandolo **cotto**, ma sempre attraverso cotture non aggressive e poco condite (bollito, alla piastra, in forno senza troppi condimenti). Solitamente le verdure e gli ortaggi crudi possono essere meno digeribili per uno stomaco irritato, rispetto alle loro versioni cotte; eppure, anche in questo caso il finocchio costituisce un'eccezione.

Anche **crudo**, infatti, questo ortaggio garantisce ottimi risultati, specialmente per coloro che seguono un **regime alimentare ipocalorico**: con sole 9 calorie per 100 grammi, è uno degli alimenti più indicati per chi è a dieta, anche come "spezza-fame" prima dei pasti.

Del finocchio si utilizzano pressoché **tutte le parti della pianta**: oltre al frutto bianco e rinfrescante, si possono usare le **foglie e i gambi in infusi e decotti**; i semi sono particolarmente utili per speziare ricette dolci e salate o per preparare tisane digestive, e la stessa cosa vale per le radici, spesso impiegate in combinazione con quelle dello zenzero.

Data di creazione

26/10/2020

Autore

redazione