

Fitoterapia e fertilità: quando la vita nasce dalla terra

written by Rivista di Agraria.org | 1 aprile 2026

di Cristina Giannasi e Annabella Vitalone

L'infertilità è una condizione che, oggi più che mai, riguarda un numero sempre più crescente di coppie in tutto il mondo. Questa patologia viene definita dall' *American Society Reproductive Medicine* come una condizione che porta all'incapacità di ottenere una gravidanza dopo 6-12 mesi dall'inizio dei tentativi di concepimento. Non si tratta solo di un problema medico, ma anche sociale e psicologico, spesso legato ai nuovi stili di vita, al diventare genitori in età sempre più avanzata ed all'esposizione a fattori ambientali che interferiscono con l'equilibrio ormonale. In Italia, secondo le stime, circa una coppia su sei ha difficoltà nel concepire in maniera naturale. Ad oggi, la medicina convenzionale occidentale dispone di numerose pratiche cliniche che aiutano la coppia nel concepimento. Esiste, però, un potenziale supporto alla medicina convenzionale: sempre più studi dimostrano i benefici della fitoterapia e delle tecniche di medicina complementare ed alternativa (CAM). Le tecniche CAM rappresentano un insieme di approcci che donano un beneficio (singolo o di coppia) sia psichico che fisico alle persone che ne fanno un uso appropriato (figura 1). La fitoterapia è una disciplina antica, oggi impiegata nella ricerca moderna anche per le applicazioni nella sfera riproduttiva femminile e maschile. In questo articolo analizziamo alcune piante che fin dall'antichità hanno contribuito a ristabilire l'equilibrio ormonale e a sostenere la salute riproduttiva.



Figura 1: insieme delle tecniche CAM per il benessere fisico [modificata da alamy.it.].

Dall'area mediterranea al deserto asiatico, la natura offre una varietà di specie capaci di agire in modo diverso, ma complementare sulla fertilità femminile e maschile. Tra le piante più studiate per il benessere femminile spicca *Vitex agnus castus L.*, comunemente nota come agnocasto o pepe dei monaci per i suoi trascorsi nella medicina tradizionale. Questa pianta fa parte della famiglia delle Verbenaceae che comprende circa 250 specie diverse in tutto il mondo. Le sue bacche sono utilizzate sin dai tempi di antichi Greci e Romani per stimolare la fertilità e aumentare la libido. In epoca medioevale, il suo utilizzo era noto soprattutto ai monaci, i quali utilizzavano le bacche per reprimere il desiderio sessuale, nonostante non sia mai stata evidenziata alcuna correlazione scientifica con il meccanismo d'azione della pianta. La ricerca moderna, invece, conferma il suo utilizzo nello stimolare la fertilità ed aumentare la libido. All'interno delle bacche, è possibile ritrovare due fitocostituenti, flavonoidi e iridoidi, che agiscono sull'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio modulando la secrezione di prolattina e progesterone. L'assunzione delle bacche di *Vitex agnus castus L.* sembrerebbe contribuire, quindi, alla regolarizzazione del ciclo e favorisce la fertilità aiutando, in particolar modo, le donne con la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) donando una maggiore regolarità ovulatoria e riduzione di acne ed irsutismo (sintomi specifici di PCOS). Inoltre, la pianta ha un'azione antiossidante e antinfiammatoria, proteggendo i tessuti ovarici dallo stress ossidativo, che rappresenta una delle cause principali di invecchiamento riproduttivo. Ad oggi, infatti, *Vitex agnus castus L.* è una delle piante più studiate per contrastare l'invecchiamento riproduttivo e la Commissione tedesca E ne approva l'utilizzo per

contrastare amenorrea e disordini mestruali.

Un'altra pianta protagonista nel contrastare l'infertilità femminile e che vanta una lunga tradizione nella medicina tradizionale cinese, è *Cistanche deserticola* Y.C. Ma, membro della famiglia delle Orobanchaceae ed è comunemente nota come ginseng del deserto. La particolarità di questa pianta è che è priva di clorofilla ed è, inoltre, una pianta parassita in grado di assorbire nutrienti dalla pianta ospite. Le ultime ricerche dimostrano che ha un'azione diretta sulla funzione ovarica (figura 2). Nello specifico, i polisaccaridi in essa contenuti stimolano la proliferazione e la differenziazione delle cellule staminali germinali femminili che diventeranno ovociti, permettendo di studiare meglio la prevenzione dell'insufficienza ovarica precoce. Studi condotti su animali da laboratorio mostrano che la somministrazione dei polisaccaridi di *Cistanche deserticola* Y.C. ripristinano la struttura dell'ovaio e regolizzano il ciclo estrale, con successivo miglioramento della fertilità.

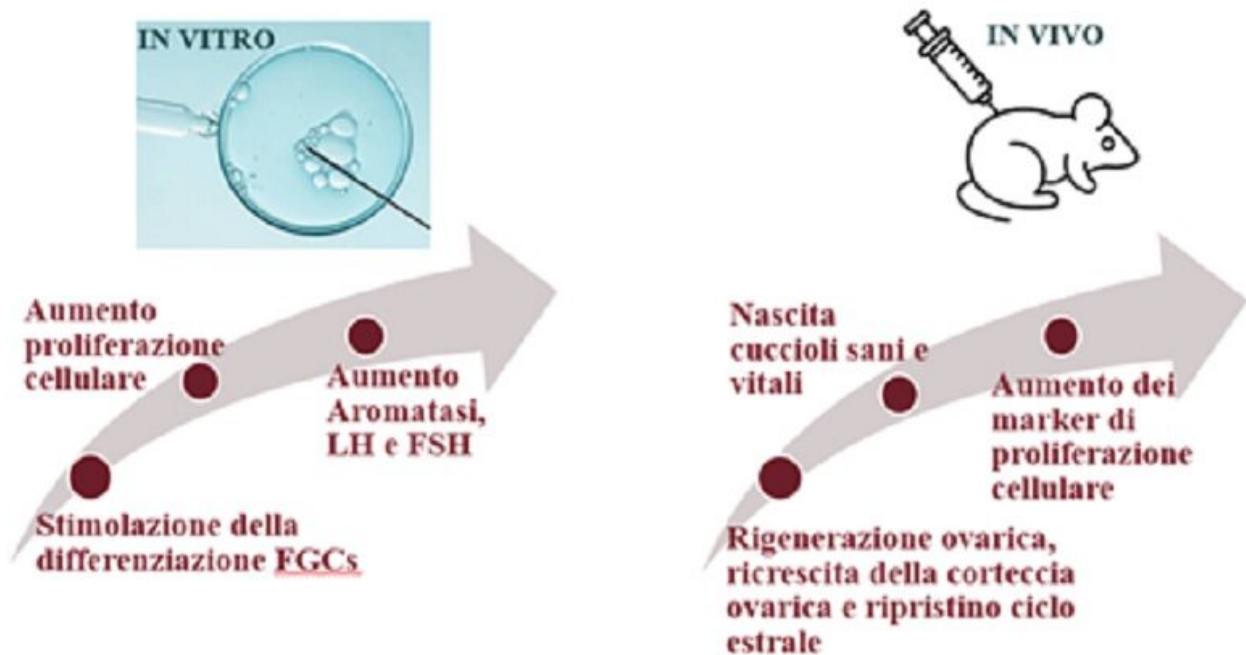


Figura 2: benefici ottenuti con l'assunzione dei polisaccaridi tramite esperimenti in vitro ed esperimenti in vivo.

Tornando ai territori europei, un'ulteriore pianta molto utile è *Alchemilla vulgaris* L. o mantello della signora, una specie facente parte della famiglia delle Rosacee che, grazie alla presenza di tannini, flavonoidi e fitosteroli agisce in maniera simile al progesterone, favorendo il riequilibrio degli ormoni femminili nelle diverse fasi del ciclo. Ad oggi *Alchemilla vulgaris* L. viene utilizzata per alleviare dolori mestruali, regolarizzare l'ovulazione e favorire il concepimento. Gli studi confermano il suo utilizzo come antinfiammatorio e antiossidante nei casi di squilibrio ormonale nel periodo peri-menopausale, riequilibrando il benessere generale. *Alchemilla Vulgaris* L. permette anche di proteggere i tessuti ovarici dallo stress ossidativo e dai danni creati dai metalli pesanti, migliorando di conseguenza la funzionalità riproduttiva.

La fitoterapia offre un valido supporto anche per contrastare l'infertilità di tipo maschile. Una delle piante più utilizzate è *Phoenix dactylifera* L. o palma da dattero, appartenente alla famiglia delle Arecaceae. I suoi frutti sono tutt'oggi consumati soprattutto nei Paesi africani e i Paesi del Medio Oriente, grazie alle sue proprietà nutrizionali. Sia nei frutti che nel polline si ritrovano flavonoidi e composti fenolici che migliorano la qualità del liquido seminale. Queste sostanze aumentano la motilità degli spermatozoi e proteggono le cellule testicolari da possibili danni ossidativi. In particolare, tannini e flavonoidi svolgono un'azione antiossidante e la diosgenina saponinica agisce sulla spermatogenesi inibendo l'aromatasi, enzima chiave nella conversione da testosterone a estradiolo (figura 3).



Figura 3: principali attività da parte dei fitocostituenti all'interno di *Phoenix dactylifera L.*

Withania somnifera L., un arbusto sempreverde della famiglia delle Solanaceae, conosciuto anche come ginseng indiano o Ashwagandha, invece, sembrerebbe contrastare direttamente la condizione di infertilità agendo sui neurotrasmettitori e riequilibrando la produzione dell'ormone luteinizzante (LH), dell'ormone follicolo stimolante (FSH) e della prolattina (PRL). L'assunzione della radice permette anche di effettuare un'azione antiradicalica, migliorando la detossificazione dell'organismo, riducendo lo stress ossidativo e aumentando la produzione delle cellule T, queste ultime infatti risultano diminuite in caso di infertilità maschile, soprattutto se correlata allo stress ossidativo.

Una pianta da fiore tipica del Sud- Est asiatico e appartenente alla famiglia delle Simaroubaceae, nota nella medicina tradizionale per il suo utilizzo come afrodisiaco e tonificante, è *Eurycoma longifolia Jack*, anche nota come *tongkat ali*. L'assunzione della polvere della sua radice permette di aumentare i livelli dell'ormone luteinizzante e l'euricomano, un lattone tipico della famiglia delle Simaroubaceae appunto, che favorisce l'inibizione dell'aromatasi. Questi meccanismi consentono un aumento dei livelli di testosterone e migliorano la qualità, nonché la quantità del seme.

Conclusioni

L'interesse sempre più crescente per la fitoterapia applicata alla fertilità non rappresenta solo una moda passeggera, piuttosto un vero e proprio modello integrato tra la medicina convenzionale occidentale e la medicina tradizionale. È importante evidenziare che come le piante medicinali e le tecniche CAM non sostituiscono i trattamenti convenzionali, ma possono spesso affiancarli per migliorare l'equilibrio ormonale, ridurre lo stress ossidativo e sostenere le funzioni endocrine. L'efficacia delle piante medicinali è data dalla presenza del fitocomplesso, il quale favorisce un'azione su più livelli (ormonale, antiossidante e antinfiammatorio). L'utilizzo di piante medicinali, così come di farmaci, deve essere effettuato sotto stretto controllo medico e con prodotti di qualità: spesso le piante medicinali vengono assunte con superficialità in quanto ritenute più naturali, più sicure e più economiche. La moderna ricerca scientifica sta finalmente confermando ciò che alla medicina tradizionale è già noto da millenni, ovvero che le piante non devono essere considerate solo come fonte di nutrimento, ma anche come fonte di equilibrio e di vitalità. È pur vero, comunque, che ad oggi gli studi condotti sull'uomo non sono ancora sufficienti dato che la ricerca scientifica è ancora focalizzata sulla sperimentazione pre-clinica. È però possibile affermare che potenzialmente la natura custodisce un patrimonio terapeutico che può supportare la fertilità umana, sia femminile che maschile.

In un'epoca in cui il desiderio di genitorialità incontra sfide sempre più complesse, riscoprire il potere delle piante medicinali significa riscoprire anche la natura e la terra che, da sempre, genera la vita.

Sunto e aggiornamento dell'elaborato di tesi in Farmacognosia, Fitoterapia e Fitovigilanza del corso di Laurea triennale in Scienze Farmaceutiche Applicate (Facoltà di Farmacia e Medicina), presso l'Università La Sapienza di Roma.

Relatore: Prof.ssa Annabella Vitalone – Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia "Vittorio Ersamer", presso l'Università La Sapienza di Roma.

Studente: Dott.ssa Cristina Giannasi, laureata in Scienze Farmaceutiche Applicate, presso l'Università La Sapienza di Roma. Email: giannasi.cristina@gmail.com