

Ficus carica

Caratteristiche

Il **Ficus carica** è un albero da frutto appartenente alla famiglia delle Moraceae, originario dell'Asia occidentale e ampiamente diffuso nell'area mediterranea. È una pianta decidua, che può raggiungere un'altezza di 6–10 metri, con un fusto corto e ramoso e una chioma espansa e irregolare.

La corteccia è liscia e di colore grigio-cenerino, mentre i rami sono fragili e contengono una linfa lattiginosa bianca, che può essere irritante per la pelle.



□ Descrizione delle foglie

Le foglie del fico sono **grandi, semplici e palmato-lobate**, con 3–5 lobi profondi e margini dentellati. La superficie superiore è ruvida e di colore verde scuro, mentre quella inferiore è più chiara e pubescente. Le foglie sono disposte in modo alternato sui rami e presentano un picciolo lungo 3–6 cm

□ Descrizione dei fiori

I fiori del fico sono **unisessuali e molto piccoli**, e si sviluppano all'interno di una struttura carnosa chiamata **siconio**, che è comunemente scambiata per il frutto. Il siconio è una cavità a forma di pera, rivestita internamente da numerosi fiori maschili e femminili. I fiori maschili si trovano vicino all'apertura apicale del siconio (ostiolo), mentre quelli femminili sono distribuiti all'interno.

L'impollinazione avviene grazie a un insetto specifico, la **Blastophaga psenes**, che entra nel siconio attraverso l'ostiolo, trasportando il polline dai fiori maschili a quelli femminili. Dopo l'impollinazione, i fiori femminili si trasformano in piccoli acheni, che sono i veri frutti del fico, immersi nella polpa dolce e succosa del siconi



Scheda ernboristica

Voce	Dettagli
Nome comune	Fico
Nome scientifico	<i>Ficus carica</i>
Famiglia	Moraceae
Parte utilizzata	Foglie, frutti (freschi e secchi), lattice
Periodo di raccolta	Primavera-estate (foglie), estate-autunno (frutti)
Principi attivi	Flavonoidi, acidi fenolici, enzimi digestivi (ficina), mucillagini, zuccheri naturali, cumarine, lattice
Proprietà principali	Ipoglicemizzante, digestivo, lassativo, emolliente, antinfiammatorio topico, sedativo lieve
Uso interno	Infuso di foglie per la glicemia, decotto di fichi secchi per tosse e stitichezza
Uso esterno	Cataplasmi di fichi freschi per foruncoli, uso del lattice (con cautela) su verruche
Controindicazioni	Il lattice può essere irritante per pelle e mucose. Attenzione in caso di terapia ipoglicemizzante (consultare il medico). Non eccedere con i fichi secchi in caso di diabete.



▣ **Proprietà terapeutiche del Fico (Ficus carica)**

Il fico è una pianta ricca di storia e virtù medicinali, utilizzata fin dall'antichità sia per i suoi frutti che per le foglie e il lattice. Ogni parte della pianta possiede proprietà utili, in particolare nel trattamento naturale di disturbi digestivi, metabolici e cutanei.

★ **Ipoglicemizzante**

Le **foglie del fico** sono note per la loro **capacità di abbassare la glicemia**. Alcuni studi e pratiche tradizionali ne hanno evidenziato l'effetto benefico nel trattamento del diabete di tipo 2, grazie a composti come flavonoidi, acidi fenolici e cumarine. L'uso regolare (sempre sotto controllo medico) può contribuire a migliorare la sensibilità all'insulina.

★ **Digestivo e lassativo**

Il frutto fresco, ricco di zuccheri naturali, enzimi e fibre (soprattutto mucillagini), **favorisce la digestione** e ha una leggera **azione lassativa**, utile in caso di stitichezza. I fichi secchi potenziano questa azione grazie alla concentrazione di principi attivi.

★ **Emolliente e lenitivo**

La polpa dei fichi è impiegata in impacchi e cataplasmi per **ammorbidire la pelle**, lenire foruncoli, ascessi e piccole infiammazioni cutanee.

★ **Antinfiammatorio topico**

Il **lattice del fico** (attenzione: può essere irritante) veniva tradizionalmente usato per cauterizzare **verruche, calli e porri**, ma l'uso va fatto con cautela e solo su indicazione esperta.

★ **Sedativo e riequilibrante**

I decotti di foglie di fico, assunti in dosi moderate, possono avere anche un **effetto rilassante** sul sistema nervoso, utile per placare tensioni lievi, spasmi intestinali o difficoltà nel sonno.



❑ Preparazioni e utilizzi del Ficus carica

1. Tisana di foglie di fico (per la glicemia)

Indicazioni: utile per chi soffre di glicemia alta o per prevenzione nei soggetti predisposti.

Ingredienti:

- 3 foglie di fico fresche o 1 cucchiaino di foglie secche
- 250 ml d'acqua

Procedimento:

1. Porta l'acqua a ebollizione.
2. Aggiungi le foglie spezzettate e lascia bollire per 5 minuti.
3. Spegni, copri e lascia in infusione per altri 10 minuti.
4. Filtra e bevi **una tazza al giorno**, preferibilmente al mattino.

Nota: da usare per brevi cicli (una settimana sì e una no), e **sempre con controllo medico** in caso di diabete o terapie ipoglicemizzanti.



2. Decotto emolliente di fichi secchi

Indicazioni: per stitichezza, digestione lenta, raffreddore e tosse secca.

Ingredienti:

- 4 fichi secchi
- 300 ml d'acqua

Procedimento:

1. Fai bollire i fichi nell'acqua per 10 minuti.
2. Lascia intiepidire e bevi il liquido, mangiando anche i fichi.
3. Da assumere la sera prima di dormire o a metà pomeriggio.

3. Cataplasma di polpa di fico fresco

Indicazioni: per ascessi, foruncoli, pelle irritata o arrossata.

Procedura:

1. Taglia un fico fresco maturo a metà.
2. Applica direttamente la polpa sulla zona interessata.
3. Copri con una garza e lascia agire per 15–20 minuti.
4. Risciacqua delicatamente con acqua tiepida.

4. Infuso rilassante di foglie (per crampi o insonnia lieve)

Ingredienti:

- 2 foglie fresche o 1 cucchiaino di foglie secche
- 200 ml di acqua

Procedimento:

1. Fai bollire le foglie per 3–5 minuti.
2. Spegni il fuoco, copri e lascia in infusione per altri 10 minuti.
3. Bevi tiepido, preferibilmente alla sera.

Curiosità sul Fico

★ Un “frutto” che non è un frutto

Il fico che mangiamo non è un vero frutto, ma un **siconio**, cioè un’infiorescenza carnosa chiusa al cui interno maturano centinaia di **piccoli fiori**. I veri frutti del fico sono gli acheni, quei piccoli puntini croccanti che si avvertono sotto i denti.

★ Il fico e la sua vespa

Molti fichi (soprattutto le varietà selvatiche) si riproducono grazie alla **Blastophaga psenes**, una piccola vespa che vive in simbiosi con la pianta: entra nel siconio per deporre le uova e, nel farlo, **impollina i fiori interni**. È un esempio affascinante di coevoluzione tra pianta e insetto.

★ Foglia della vergogna

La foglia di fico è famosa nell’arte e nella simbologia come **copertura della nudità**: dopo il peccato originale, Adamo ed Eva si coprono proprio con foglie di fico. Nelle sculture e nei dipinti antichi, è usata per velare le parti intime.

★ Pianta sacra e simbolica

Nell’antichità il fico era considerato **albero sacro da Greci, Romani, Egizi e Fenici**. Simboleggiava **fertilità, abbondanza, protezione e saggezza**. A Roma, sotto un fico selvatico (il “fico ruminale”), si racconta che la lupa allattò Romolo e Remo.

★ Foglie che curano

Nella medicina popolare, le **foglie del fico** sono da sempre usate per abbassare la glicemia, ma anche per calmare le **infiammazioni della pelle**, **lenire i reumatismi** con impacchi e, nei tempi antichi, persino **per allontanare insetti** grazie al loro odore intenso.

★ Dolcezza secca

I **fichi secchi**, oltre a essere un alimento tradizionale e calorico, erano considerati nell’antichità un **donum salutis**, un dono alla salute. Venivano offerti agli atleti dell’antica Grecia come fonte di energia e usati nei riti propiziatori.