

# Pappa Reale, Elisir di lunga vita?



Mentre il miele è conosciuto sin dall'antichità, fu solo alla metà del secolo XVII che si scoprì che le larve delle api regine ricevevano un'alimentazione speciale, diversa dal nutrimento delle operaie e dei fuchi, la pappa o gelatina reale. Essa è il nutrimento esclusivo della regina dal momento in cui l'uovo si schiude e per tutta la sua vita. Certo, tutte le larve dell'alveare sono nutrite con pappa reale i primi tre giorni di vita, ma se la larva non è destinata a diventare una regina, il regime alimentare cambia. Dopo il terzo giorno, infatti, le larve delle operaie e dei fuchi vengono nutrite con una miscela di nettare (o miele diluito in acqua) e polline.

Mentre le operaie e i fuchi vivono da 4 a 6 settimane d'estate e fino a un massimo di 5-6 mesi d'inverno, la speranza media di vita di una regina si aggira intorno ai 3-4 anni, con una durata massima di 5 anni. Essa inoltre è in grado di compiere spettacolari performance, visto che in un giorno può deporre l'equivalente del suo peso di uova; è dotata di organi di riproduzione, mentre le altre api non li posseggono; nasce in soli 6 giorni, mentre le operaie ne impiegano 21 e i fuchi 24.

La pappa reale è secreta dalle giovani api operaie incaricate di allevare la covata. Le ghiandole che la producono entrano in funzione soltanto dopo il terzo giorno di vita dell'ape e si atrofizzano alquanto rapidamente, a partire dall'undicesimo giorno, cessando la loro attività. In tale arco di tempo, la giovane ape si fa nutrice.

La pappa è una secrezione biancastra, dai riflessi madreperlacei, dalla consistenza gelatinosa e dal sapore marcatamente acido, pungente, debolmente zuccherino. È stato isolato, dalla pappa reale, un gran numero di vitamine, tra cui tutte quelle del gruppo B; in particolare è stato dimostrato che la pappa reale è l'alimento più ricco di acido pantotenico (vit. B5), una sostanza che svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo cellulare e che si trova nelle cellule dei muscoli, del fegato, dei reni e del cervello. Buona è anche la presenza di oligoelementi, sostanze queste ultime che giocano anch'esse un ruolo fondamentale a livello delle numerose reazioni che regolano il metabolismo. Sono stati infine individuati diversi altri costituenti "minori", ma non per questo meno importanti: un fattore antibatterico e antibiotico, sostanze ormonali, un fattore che sembra essere in grado di favorire la crescita, oltre a diverse altre sostanze attualmente ancora sconosciute, dalle quali probabilmente dipendono le sue molteplici e sorprendenti proprietà.

Degli studiosi russi hanno recentemente scoperto che la gelatina reale contiene acido ribonucleico e desossiribonucleico che costituiscono la parte essenziale delle cellule dell'organismo umano.

In condizioni normali le api non producono grandi quantità di pappa reale, né sono organizzate per la sua conservazione, come invece avviene spontaneamente nel caso del polline, del propoli e del miele. In un alveare, normalmente, si producono solo piccole quantità di pappa reale per l'alimentazione delle larve nei primi tre giorni di vita e della regina per tutta la durata della sua esistenza. Una tale organizzazione ha rappresentato per l'uomo una serie di ostacoli difficilmente superabili allorché si sono avanzati i primi tentativi indirizzati alla raccolta del prodotto. Oggi questi ostacoli sono stati aggirati e con l'ausilio di speciali tecniche è possibile stimolare le api alla secrezione della gelatina reale, che può perciò essere prodotta in discrete quantità.

La gelatina viene prelevata da celle reali non opercolate, dopo aver eliminato la larva della regina con una pinzetta o un uncino: la quantità contenuta in una cella reale può variare da 200 a 350 milligrammi. Non è possibile invece estrarre la pappa reale da celle di api operaie con larva di età inferiore ai tre giorni, perché le quantità di gelatina sono troppo piccole per giustificare l'operazione.

Le api costruiscono spontaneamente delle celle reali in numero di 5-10 o anche 15 in diversi casi: nel caso di sciamatura naturale, sostituzione della regina senza sciamatura, orfanità della regina per causa di morte, perdita, prelevamento da parte dell'apicoltore. Se si dovesse però contare solamente sulla produzione naturale di pappa reale, essa sarebbe un alimento alquanto raro. È proprio per questo che l'apicoltore simula una condizione di orfanità rispetto alla quale le api iniziano la costruzione di celle reali in gran numero. Questo lavoro è facilitato dall'apicoltore che introduce nell'alveare cupolini di cera simili a celle reali, ciascuno "innestato" con una giovane larva all'interno, in modo da indurre le api a depositarvi la pappa reale. In un allevamento razionale sono presenti centinaia e centinaia di queste celle reali, che vengono sistematicamente asportate a settantadue ore dall'innesto, dopo essere state riempite di pappa reale dalle nutrici che hanno risposto a una simulazione di assenza della regina.

La pappa reale è un alimento indubbiamente ricco di numerosi elementi indispensabili alla vita, tuttavia sembra che le sue azioni sull'uomo siano dovute molto più alla frazione sconosciuta dei suoi costituenti che all'insieme degli elementi svelati dalle analisi di laboratorio.

Oltre a proprietà antisettiche e battericide, le esperienze cliniche hanno messo in evidenza diverse proprietà di carattere generale. Anzitutto un miglioramento del metabolismo intracellulare e dello stato generale dell'organismo, con un aumento dell'energia vitale. Poi un'azione sulle ghiandole cortico-surrenali che combatte lo stress, gli stati depressivi, l'astenia, gli esaurimenti nervosi, la fatica fisica. È stato notato un aumento generale della vitalità e un rallentamento dell'invecchiamento dell'organismo e della pelle. È dunque consigliabile soprattutto in casi di astenia, impotenza sessuale, invecchiamento precoce degli organi e della pelle, depressione, sovraffaticamento. Nella gravidanza, in particolare, è stata sperimentata una valida azione. Riassumendo, si può quindi dire che la pappa reale è un ottimo rivitalizzante stimolante, tonificante ed euforizzante, generatrice quindi di una sensazione di benessere.

Il dottor Donadieu, dopo anni di regolari prescrizioni e di raccolta di informazioni, consiglia la posologia che segue. Per quanto riguarda la pappa reale fresca, per un adulto prevede una dose minima al giorno da 100 a 300 mg, una dose media (abituale) di circa 500mg e una dose d'attacco o d'urto, in casi urgenti e gravi, da 800mg a 1 g. Nei ragazzi e secondo l'età, si riducono solitamente a metà o a un quarto le dosi precedentemente citate.

L'assunzione, secondo il Donadieu, dovrebbe preferibilmente avvenire al mattino a digiuno. La durata di una cura può variare secondo l'individuo, le indicazioni, i risultati che si attendono e le dosi utilizzate. Come regola però, non dovrà mai essere inferiore a un mese per poterne ricavare i migliori risultati possibili ed è consigliabile prostrarla almeno per sei settimane, rinnovabili più volte l'anno.

Tratto dal libro di Walter Pedrotti, *Miele, Polline, Propoli e Pappa Reale*, Demetra.

