







## CBD: cos'è e perché può essere utile

Negli ultimi tempi, si sente parlare molto di CBD. Vediamo cos'è, perché non è una droga e potrebbe essere invece utile anche contro ansia e stress. Diciamo innanzitutto che CBD sta per cannabidiolo, cioè è un estratto dalla cannabis. In genere, si trova in commercio in boccette, sotto forma di olio, ma si trova anche in cristalli o capsule. Se volete, oltre che con questo articolo, potete anche approfondire l'argomento [visitando questa pagina](#). La Cannabis o Canapa, come molti sanno ma preferiamo essere precisi, è una pianta erbacea, a ciclo annuale, che in natura fiorisce verso la fine dell'estate. La sua crescita è favorita dall'umidità e da una certa quantità di luce, non troppo forte.

All'origine sembra provenire dai territori siberiani, da cui poi si è diffusa in tutto il mondo. Fra gli Indù, era anticamente considerata una pianta sacra. Molto incerta invece la diffusione in America, in particolare in Sud America: in genere si pensa che sia arrivata nella zona dopo la scoperta di Cristoforo Colombo, quindi portata dagli europei. Tuttavia, tracce di foglie di cannabis sono state trovate in mummie peruviane risalenti anche al 1500 avanti Cristo.

## Il CBD è una droga?

La risposta è semplice e chiara: no, il CBD non è una droga. Ma vediamo il perché. Intorno alla cannabis e ai suoi derivati possiamo trovare molte posizioni diverse, la maggioranza delle quali ha come argomento centrale di discussione il fatto di essere o meno favorevoli alla liberalizzazione del commercio della cannabis; in quanto sostanza psicoattiva, in termini più semplici come "droga leggera". Intorno a queste posizioni ruotano poi posizioni politiche, ideologiche ed economiche. Questi discorsi non c'entrano assolutamente nulla con il CBD e il suo utilizzo, questo va detto in modo chiaro e netto.

Il CBD non è una droga, né leggera né pesante, per il semplice e incontrovertibile fatto che non contiene THC, cioè l'elemento psicotropo, se non in percentuali assolutamente innocue e trascurabili, intorno allo 0,1%, che non possono legarsi con gli specifici recettori del nostro cervello che provocherebbero alterazioni psichiche. Questo deve essere chiaro anche per chi magari cerca lo sballo, e ritiene di poterlo trovare a basso prezzo con il CBD. Il CBD non "sballa", perché non contiene il principio attivo necessario, né poco e né molto. Sarebbe un po' come cercare di ubriacarsi bevendo birra analcolica.

## Il CBD e il nostro cervello



A questo punto, proprio perché l'argomento è spinoso e occorre chiarezza, dobbiamo scendere nel particolare e capire la differenza fra i termini psicotropo e psicoattivo. Parliamo di sostanza psicotropa quando l'assunzione di tale sostanza altera le attività mentali superiori, influenzando il linguaggio, il comportamento e la percezione della realtà. In genere, le sostanze psicotrope tendono a generare dipendenza e molto spesso anche assuefazione.

Invece, abbiamo una sostanza psicoattiva quando influenza i nostri processi cerebrali, ma non ne altera in alcun modo il funzionamento. A questo punto si potrebbe pensare che influenzando il nostro cervello, sia dunque come una droga. Assolutamente no: moltissimi fra gli alimenti che mangiamo ogni giorno contengono sostanze psicoattive, e le loro caratteristiche sono note. Per esempio caffè, cioccolato e zucchero. In commercio, poi, esistono molti farmaci da banco, quindi

