Usi nella medicina popolare
Non solo alimento, ma vero e proprio rimedio: il granoturco che nel cinquecento era fresco di importazione, venne subito utilizzato a livello terapeutico anche in Italia. Castore Durante, nel suo Herbario Novo, consigliava l'uso del succo delle foglie verdi per le infiammazioni cutanee e l'erisipela.

Nelle zone alpine piemontesi, dove d'inverno i malanni da raffreddamento imperversavano, il piatto di polenta veniva sottratto dalla tavola per essere rovesciato sulla schiena. Sì, perché per la bronchite non c'era di meglio che un buon impacco, realizzato cuocendo la farina di mais, poi versata ben calda, ma non troppo, su di un panno poggiato sul petto o sulla schiena.

Nella medicina popolare piemontese, all'epoca della spannatura, un pò di "barbe di meliga" (filamenti che fuoriescono dall'involucro che racchiude la pannocchia e che sono gli stigmi dei fiori femminili) venivano messe da parte e impiegate come diuretico e per "pulire i reni", utilizzo giustificato anche da più moderne ricerche.

Questi filamenti, inizialmente giallini, con il passare del tempo diventano rosso-bruni e, una volta seccati, costituiscono uno dei più potenti diuretici che la natura ci offre, poiché ricchi di sostanze minerali sotto forma di sali di potassio, calcio, magnesio e ferro. Molto utili quindi come depurativo generale dell'organismo, soprattutto nelle affezioni delle vie genitali ed urinarie, specialmente nelle forme croniche di cistite e prostatite degli anziani. Grazie alla presenza di allantoina, esplicano anche azione sedativa contro i crampi della vescica e dell'utero.

I fitoterapeuti raccomandano il decotto anche nelle coliche renali, negli edemi di origine renale, cardiaca e in tutte le forme di ritenzione idrica localizzate, come nella cellulite e negli edemi post-traumatici.