

VALENTINA ARCOVIO

BIANCOSPINO *Cuore e sonno*

Antiossidante naturale, aiuta il cuore e la circolazione, calma gli stati d'ansia, promuove la digestione e favorisce il sonno. Aiuta a distendere il corpo.



BARDANA *Infezioni e febbre*

Azione contro i batteri e l'infiammazione. L'assunzione è proposta per uccidere i germi, in caso di infezioni delle vie urinarie e per abbassare la febbre.



CALENDULA *Ferite e acne*

Antinfiammatoria, antibatterica, antivirale e immunostimolante, favorisce la guarigione da ferite con attività cicatrizzante.



VERBENA *Stomaco e fegato*

Usata contro le affezioni delle vie respiratorie, dolore e crampi, è rimedio contro stanchezza, agitazione e disturbi digestivi. Protegge il fegato.




N

on c'è farmacia più rifornita della Natura. Nelle piante, nei funghi e nei licheni, infatti, si possono trovare una moltitudine di composti terapeutici validi per i più svariati disturbi: dalla semplice stipsi all'insufficienza venosa cronica fino ai sintomi della menopausa, l'iperplasia prostatica benigna, i disturbi dell'umore e molti altri ancora.

Si tratta della fitoterapia, descritta dall'Istituto superiore di sanità (Iss) come «la disciplina medica che utilizza piante medicinali e derivati nella prevenzione e cura delle malattie, relativamente alle proprietà farmacologiche dei costituenti chimici presenti nella pianta, o meglio nel preparato utilizzato».

I fitoterapici sono dotati quindi di proprietà terapeutiche e per questo vengono utilizzati – in molti casi sin dall'antichità – come erbe curative. Non ha dunque nulla a che vedere con l'omeopatia con cui invece, troppo spesso, viene confusa. «La fitoterapia ha basi scientifiche, l'omeopatia no», precisa subito Angelo Izzo, coordinatore del gruppo di lavoro "Farmacognosia, Fitoterapia e Nutraceutica" della Società italiana di Farmacologia e docente presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università di Napoli Federico II.

L'APPROVAZIONE

In alcuni casi, si tratta di medicinali veri e propri ufficialmente approvati dall'Agenzia italiana del farmaco, e venduti quasi esclusivamente in farmacia. Come accade per molti altri farmaci, i fitoterapici esistono in commercio sotto forma di compresse, capsule o sospensioni da assumere per via orale. «Le preparazioni

PIANTE MEDICINALI TUTTO IL POTERE DELLE ERBE

Gli estratti naturali con la pandemia hanno conosciuto un vero e proprio boom Angelo Izzo (Società italiana di Farmacologia): «Dall'ippocastano alla serenoa, dallo zenzero all'olio di melaleuca, ecco le formulazioni più studiate» Per alleviare, per esempio, depressione moderata o insufficienza venosa

più studiate in campo clinico – continua – includono gli estratti di *Serenoa repens* (serenoa) per il trattamento dell'iperplasia prostatica benigna, gli estratti di *Aesculus hippocastanum* (ippocastano) per l'insufficienza venosa cronica, *Hypericum perforatum* (iperico) per il trattamento della depressione lieve e moderata. Le preparazioni a base di zenzero (*Zingiber officinalis*) per contrastare la nausea e il vomito in gravidanza e l'olio di melaleuca (*Melaleuca alternifolia*, noto anche come "tee tree oil"), per la candidosi vulvovaginale».

Si ricorre molto spesso alle erbe anche nel trattamento dei disturbi andrologici, in particolare quelli che impattano sulla vita sessuale. Ci sono evidenze scientifiche

che dimostrano che con un mix di estratti vegetali di griffonia, passiflora e valeriana, è possibile migliorare i problemi di eiaculazione precoce.

«La Griffonia simplicifolia – spiega Alessandro Palmieri, presidente della Società italiana di Andrologia e professore di Urologia alla Università Federico II di Napoli – è un arbusto rampicante originario dell'Africa centrale e occidentale ricco di 5-idrossitriptofano, un aminoacido naturale, precursore della serotonina, un neurotrasmettitore importante per il tono dell'umore e per la regolazione del comportamento in caso di stress. A questa pianta si sono aggiunte Passiflora incarnata, che favorisce il relax senza dare sonnolenza e ha proprietà antidepressive

con un'azione assimilabile all'uso di benzodiazepine, e Valeriana officinalis, il cui principio attivo ha un effetto calmante che agisce sull'ansia da prestazione».

Complice anche la pandemia, i prodotti a base di piante medicinali stanno riscuotendo un grande successo. Si stima che in Italia ricorrono a questi prodotti oltre 9 milioni di italiani che, molto volte, li preferiscono ai farmaci convenzionali per via della loro origine naturale. «Proprio perché in genere sono più sicuri dei farmaci convenzionali, i preparati a base di piante medicinali – spiega l'esperto – possono avere una loro collocazione, sotto supervisione medica, nelle forme patologiche lievi, come ad esempio l'ipercolesterolemia borderline, la de-

MELISSA *Stress e ansia*

Ha funzioni sedative e antispastiche. Bere la tisana dopo i pasti in caso di stress, insonnia, raffreddore, dolori addominali, mal di stomaco e ansia.



DENTE DI LEONE *Colesterolo e bile*

Ha proprietà diuretiche, depuranti e disinfossanti per il fegato e il pancreas. Stimola la produzione di bile, può diminuire la colesterolemia.



MALVA *Bocca e gola*

Nel fiori è presente una sostanza che aiuta a proteggere e dare sollievo a gola e cavo orale. È utilizzata contro le irritazioni di bocca e gola.



IPERICO *Depressione*

È usato soprattutto per trattare la depressione e i disturbi associati, come ansia, stanchezza, perdita dell'appetito e problemi del sonno.



SALICE *Dolori e cefalea*

Ha un'azione antinfiammatoria, antidolorifica, antinevralgica e antifebbrile. Indicato in caso di dolori articolari e mal di testa.




LE TISANE

Rilassarsi e aiutare la digestione (meglio se con l'acqua calda)

Le tisane ideali per la sera sono quelle emollienti, rilassanti, che aiutano il corpo nel processo digestivo e lo accompagnano con dolcezza tra le braccia di Morfeo. Sono tisane dolci e delicate, a base di erbe quali malva, tiglio, camomilla, melissa; ma possono avere anche un gusto più deciso e proprietà ancora più specifiche, in questo caso troviamo tra gli ingredienti erbe come la passiflora, la valeriana, il biancospino, la verberna, la lavanda o l'escholzia. In commercio ne esistono diverse tipologie:

alcune sono idrosolubili e possono essere bevute anche in acqua fredda; altre, invece, si trovano nel classico formato in bustina da tè da immergere in acqua bollente. Per favorire il riposo, però, è meglio utilizzare queste ultime perché il tepore dell'acqua favorisce il relax e dunque un riposo più tranquillo. Se assunte calde, poco prima di coricarsi queste bevande rilassano anche l'apparato digerente e quindi migliorano il benessere dell'organismo, continuando la loro azione miolassante anche durante la notte.

pressione lieve, gli stadi iniziali dell'iperplasia prostatica benigna o nei casi nei quali il trattamento convenzionale non è completamente soddisfacente, come ad esempio nei casi di nausea e vomito in gravidanza o per la sindrome dell'intestino irritabile». Nel nostro Paese la tendenza a consumare questi prodotti è piuttosto diffusa tra i pazienti con tumore, a cui il più delle volte si ricorre come terapia integrativa. «Alcune ricerche mostrano che circa il 70% dei pazienti con tumore, oltre alla terapia, ricorre anche alle erbe e agli integratori», dice Stefania Gori, direttore del dipartimento oncologico dell'Ircs di Negrar (Verona) e presidente della Rete oncologica pazienti Italia. «Spesso lo fa per contrastare gli effetti collaterali delle terapie convenzionali e in molti casi funzionano, ad esempio nel ridurre la nausea. Tuttavia, bisogna evitare il "fai da te". Prima di ricorrere alle erbe è sempre meglio parlarne con il proprio medico».

LE PRECAUZIONI

L'equazione "naturale uguale sicuro" è infatti falsa. «Alcuni prodotti fitoterapici, infatti, potrebbero interferire con le cure antitumorali. L'iperico, ad esempio, viene utilizzato spesso come "calmante" - spiega Gori - ma può ridurre l'efficacia di farmaci, come il tamoxifene o l'imatinib. L'aloè, agendo a livello intestinale, può ridurre l'assorbimento di alcuni chemioterapici. «Gli esempi sono tanti e per questo è bene rivolgersi sempre al proprio oncologo», aggiunge. Le possibili interazioni farmacologiche coinvolgono anche altri farmaci convenzionali usati per patologie diverse dal tumore. «In questo contesto, l'esempio meglio documentato in letteratura - spiega Izzo - è la possibilità di interazioni farmacologiche tra le preparazioni a base di Hypericum perforatum (iperico) e farmaci quali ciclosporina (un immunosoppressore), farmaci adoperati in pazienti affetti da Aids (ad esempio indinavir) e la pillola estroprogestinica. In questi casi è ben documentata la riduzione dell'efficacia di tali farmaci se somministrati contemporaneamente a preparazioni a base di iperico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL FOCUS

E LE CURE FITOTERAPICHE ARRIVANO ANCHE IN OSPEDALE

Al Careggi di Firenze un centro di riferimento internazionale: «Vigiliamo sulle interazioni»

I nali vegetali a scopo preventivo e curativo in diverse malattie, anche come terapia complementare a quella convenzionale.

«Alimenti, erbe, integratori e farmaci vegetali possono facilmente interagire con i farmaci di sintesi, aumentandone la tossicità o riducendone l'efficacia, talvolta anche migliorandone sinergicamente gli effetti - scrive Firenzuoli nel suo libro "Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci" - Il fenomeno è sempre più attuale dato anche il largo ricorso all'automedicazione con prodotti naturali e fitoterapici, in alcuni casi utili, in altri inutili e rischiosi. Non è raro, ad esempio, trovare sul mercato prodotti che associano tra loro una miriade irrazionale di piante, amplificandone quindi i rischi».

Parliamo del Centro di Riferimento Regionale per la Fitoterapia (CERFIT) della Regione Toscana, presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi diretto e fondato dal dottor Fabio Firenzuoli, docente di Fitoterapia clinica all'Università di Firenze. Un centro di riferimento internazionale per questa branca, certificata, della medicina.

Le attività principali: dalla definizione di protocolli terapeutici alla valutazione delle interazioni farmacologiche alle sperimentazioni. Focus in particolare sulle malattie infiammatorie croniche dell'apparato osteoarticolare, digerente e genito-urinario, disturbi dell'umore, malattie circolatorie, terapia di supporto nel paziente oncologico. Ma anche disturbi correlati alla menopausa come vampate di calore, prevenzione delle complicanze cardiovascolari, insonnia e cefalea.

Il Centro fiorentino si occupa della fitovigilanza con la raccolta e l'analisi delle reazioni avverse ai prodotti naturali. La fitoterapia consiste, essenzialmente, nell'uso di medici-

L'EFFICACIA

Va ricordato che i medicinali fitoterapici sono tutti quei prodotti il cui principio attivo è una sostanza vegetale. Sono stati ufficialmente approvati dall'Agenzia italiana del farmaco che ne ha verificato la loro qualità, efficacia e sicurezza. Sono venduti esclusivamente nelle farmacie, alcuni dietro presentazione di ricetta medica ed altri come medicinali senza obbligo di prescrizione o medicinali da banco. Si tratta di veri e propri farmaci, per cui in ogni caso, anche nel caso in cui siano acquistabili senza prescrizione medica, devono essere seguite le indicazioni che riguardano posologia e modalità di assunzione.

Alcuni sono acquistabili dietro presentazione di ricetta medica (per esempio, iperico per depressione lieve e moderata, serenoa repens per ipertrofia prostatica benigna), altri invece sono farmaci da banco come per l'estratto idroalcolico di parganionum soidesoides, per il trattamento del comune raffreddore. «In particolare - si legge nel sito dell'Istituto superiore di sanità - per questi prodotti nei consumatori deve aumentare la consapevolezza che un prodotto non è sicuro solo perché è "naturale" e che anzi, proprio dall'attività "fisiologica" responsabile degli effetti rivendicati, in determinate condizioni potrebbero manifestarsi effetti inattesi o indesiderati».

V.Arc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



9

1 milioni di italiani che ricorrono ai farmaci fitoterapici, preferendoli, molte volte, ai medicinali convenzionali per via della loro origine naturale: stanno riscuotendo grande successo complice anche la pandemia