





La salute dalle piante

DI **FRANCESCA MESSINA**
GIORNALISTA DEL QUOTIDIANO
“LA PROVINCIA DI FROSINONE”

La fitoterapia non va considerata una medicina non convenzionale, come spesso si usa fare, ma una metodica terapeutica, le cui origini risalgono alla notte dei tempi. Cronaca di una conferenza a Cassino

Lo sesto incontro degli undici previsti dal programma de “La donna tra prevenzione, automedicazione e terapia”, iniziativa promossa a Cassino (*vedi box*), è stato dedicato all’uso delle piante medicinali nell’automedicazione e, quindi, nelle piccole patologie. Relatore, Sergio Ricciuti, storico collaboratore di *Punto Effe*.

Il tema “Curarsi naturalmente con le piante medicinali” è stato trattato a 360 gradi, allo scopo di chiarire gli aspetti principali di una così complessa materia.

La fitoterapia non è una medicina non convenzionale, è sbagliato confondere fitoterapia, omeopatia, gemmoterapia anche se molti medici e pazienti le utilizzano contemporaneamente.

La fitoterapia è una metodica terapeutica che usa - in modo allopatrico - i principi attivi contenuti nelle piante medicinali e ha rappresentato per secoli la principale terapia a disposizione dell’uomo.

Solo negli ultimi anni per lo sviluppo del farmaco di sintesi e per motivi commerciali (non è consentito registrare un principio attivo presente in natura, né tanto meno una droga o una pianta medicinale) la fitoterapia ha segnato il passo per rinascere in un mutato contesto.

BREVI CENNI STORICI

La storia della fitoterapia è la storia della farmacoterapia: i più famosi farmaci della storia, la teriaca e il mitridato, erano composti quasi esclusivamente da piante medicinali scelte con rigore e attenzione alla qualità e alle caratteristiche terapeutiche che erano attribuite alle singole piante medicinali. Nel tempo si è passati dall’antidoto (per neutralizzare gli effetti dei veleni) alla farmacoterapia prima e alla medicina del benessere (prevenzione) poi. Il ruolo di maghi, streghe e sciamani, profondi conoscitori dei segreti delle piante, è sempre stato messo in rela-

zione alle loro pozioni magiche. Per questo erano tenuti in grande considerazione o odiati. Basti pensare alla maga Locuste, che aiutò Agrippina Minore a spianare la strada dell'impero al figlio Nerone avvelenando l'imperatore Claudio e suo figlio Britannico.

La medicina monastica ha avuto grandi meriti nel tramandare le formulazioni e le tecniche. I frati speciali - che spesso non erano "laureati" - avevano una grande competenza professionale e la loro formazione era legata ai testi e alla tradizione orale che perpetuavano i segreti dei loro maestri.

La medicina monastica ha fatto un grande uso di piante medicinali, ha creato gli orti dei semplici, per avere immediata disponibilità delle piante medicinali che si potevano coltivare. Un grande merito è stato certamente l'impegno sociale; i frati assicuravano sempre ai poveri, nei limiti delle loro possibilità, le medicine di cui avevano bisogno.

Perché una pianta medicinale possa essere utilizzata devono essere soddisfatte alcune condizioni: deve contenere non meno di una certa percentuale (variabile per ogni pianta) di principi attivi (specifici di quella pianta). Questa condizione si verifica, generalmente, in un ben preciso periodo detto "tempo balsamico". Di conseguenza bisogna studiare le caratteristiche della pianta e dei suoi principi attivi per trovarne nella "droga" una

quantità soddisfacente. Così, come accade anche per il vino, non è detto che un vitigno, trapiantato in condizioni climatiche e ambientali non ottimali, possa dare un buon vino. In ogni caso anche se la pianta contiene un'adeguata quantità di principi attivi questi vanno estratti dalla droga con metodi e tecniche idonei.

Per esempio, una tisana estrarrà quasi esclusivamente i principi attivi idrosolubili tralasciando quelli liposolubili. I principi attivi termolabili possono essere danneggiati dall'esposizione al calore, e così via. Il "fai da te" non assicura risultati, non assicura la loro riproducibilità e in ogni caso è caratterizzato da una serie di variabili eccessive.

◆ La standardizzazione: tale concetto è fondamentale e assicura che una preparazione è uguale a un'altra e che quindi gli effetti sono riproducibili. Per esempio è standardizzata una compressa che contiene 500 milligrammi di un estratto secco titolato al 20 per cento in principi attivi.

◆ La qualità: la qualità è la condizione fondamentale della fitoterapia. Qualità è un buon prodotto di partenza che risponda ai requisiti previsti dalle norme vigenti, qualità è il complesso delle norme che vanno dalla raccolta alla lavorazione della droga e alla sua trasformazione in prodotto finito e standardizzato.

◆ Le piante medicinali in commercio: esse possono essere commer-

cializzate come farmaci, farmaci vegetali di origine tradizionale, farmaci senza obbligo di prescrizione, preparazioni galeniche e magistrali, integratori, preparati erboristici e alimenti.

In linea di massima la massima qualità è assicurata dal farmaco, ma questo non vuol dire che non esistano preparati erboristici realizzati con qualità farmaceutica.

Negli ultimi anni stiamo assistendo a un "esodo" dei prodotti fitoterapici che lasciano il costosissimo mondo del farmaco per approdare in quello "più ospitale" degli integratori. Un aspetto che genera confusione nei consumatori, che acquistano un prodotto che ha mantenuto il nome e spesso le sembianze del farmaco ma che, nel frattempo, non ha più la veste giuridica del farmaco e ha anche una diversa composizione. In questo ambito il farmacista può e deve svolgere una attenta azione di consulenza, aiutando il consumatore a districarsi tra tanti prodotti per trovare quello che fa al caso suo.

◆ La droga e il fitocomplesso: la droga è la parte della pianta medicinale che ha il maggiore contenuto di principi attivi.

In genere è rappresentata dalle parti aeree (foglie e fiori) o dalle radici. In alcuni casi possono essere utilizzate entrambe ma con indicazioni diverse, essendo il fitocomplesso diverso. Quest'ultimo (il fitocomplesso) è l'insieme dei principi attivi propri di quella pianta. A loro volta i principi attivi sono raggruppati in famiglie (alcaloidi, flavonoidi, oli essenziali, antociani, iridoidi, cumarine, tannini eccetera).

Le preparazioni fitoterapiche in farmacia assicurano, per l'applicazione delle "Norme di buona preparazione", la qualità del farmaco (le regole sono le stesse previste per i galenici). Inoltre, la presenza del foglio di lavorazione consente la tracciabilità della preparazione, ulteriore elemento di garanzia per il cittadino.

Le forme farmaceutiche - compresse, sciroppi, collutori, gocce, pomate - sono sostanzialmente le stesse dei farmaci con l'eccezione



delle iniezioni. Ci sono poi forme farmaceutiche che sono proprie dei prodotti fitoterapici: estratti secchi, decotti, tinfure, infusi, tisane, suffumigi.

IERI, OGGI E DOMANI

Come già detto la fitoterapia è nata con gli antidoti, quando la priorità era quella di sopravvivere. C'è poi stata la fase della terapia in cui è stata soppiantata dal farmaco di sintesi.

Oggi possiamo dire che il principale campo di utilizzo della fitoterapia è quello della cura della persona, della prevenzione e del benessere.

Domani le piante medicinali saranno protagoniste. Le nostre conoscenze sono modeste, basti pensare a quante piante medicinali esistono e non sono state studiate, basti pensare al lavoro che molti ricercatori stanno compiendo, nel mondo, osservando le tradizioni popolari e le formulazioni utilizzate.

Un settore di grande interesse per la ricerca è quello degli antitumorali e dell'ingegneria genetica, ma le piante medicinali ci riserveranno sicuramente belle sorprese. La fitoterapia e le piante medicinali sono patrimonio dell'umanità e questo, in una società mercantile è un limite oggettivo. Un imprenditore non è disposto a investire su di un bene che non è di sua proprietà, per cui la ricerca è prevalentemente pubblica e legata a istituzioni (per esempio l'università).

Inoltre, la variabilità della composizione delle piante medicinali determina la commercializzazione di preparazioni qualitativamente diverse tra di loro, fatto questo che crea non pochi problemi negli studi scientifici difficilmente confrontabili tra di loro.

Il naturale è innocuo? No, tale convinzione va ridimensionata. Il sale è un alimento indispensabile ma la sua carenza o la sua presenza in quantità eccessive possono causare danni, anche gravi, alla salute.

Nel mondo del naturale troviamo la stricnina, la morfina, l'oppio, i curari, l'atropina, la cicuta, la nicotina, il tabacco.

È allora giusto dire che naturale è innocuo? Senza citare i veleni possiamo



fare riferimento a esempi più recenti come l'iperico, il kava e addirittura il succo di pompelmo che possono causare tanti problemi agli inconsapevoli consumatori.

Bisogna però dire che alle dosi abituali e nelle piccole patologie i prodotti naturali risultano generalmente ben tollerati e senz'altro utili.

E allora? Basta, per evitare problemi, verificare le proprie idee con il medico o il farmacista, sapranno dare il consiglio giusto.

Concludendo, il prodotto naturale è un "sistema complesso" o meglio un "sistema fitocomplesso" e chi voglia farvi ricorso, per evitare gli errori del fai da te, dopo essersi documentato sulle pagine dei giornali o sulle rubriche dei tabloid, farà bene a verificare le proprie scelte con il proprio medico o con il proprio farmacista: un consiglio non costa nulla.

Alla relazione ha fatto seguito un dibattito cui hanno partecipato attivamente i presenti che hanno chiesto delucidazioni e approfondimenti.

«In quali casi può essere utile la fitoterapia? Io prendo le medicine per la pressione, c'è qualche pianta medicinale che devo evitare? Prendo tutte le sere un lassativo vegetale, cosa mi consiglia? Mia nonna usava un infuso di gramigna per la cistite... » e così via.

Si spengono le luci e Sergio Ricciuti saluta i partecipanti. L'appuntamento è per questo autunno quando in occasione della prossima edizione degli "incontri a tema", l'argomento verrà ripreso e approfondito.

Una vasta gamma di argomenti

Il ciclo di incontri "La donna tra prevenzione, automedicazione e terapia" è stato organizzato da alcune istituzioni di Cassino - Antea, Direzione Donna e Archeoclub - e si tiene presso la sala polifunzionale della locale Farmacia Europa.

«Ho sempre seguito con interesse le presentazioni dei libri in libreria», ricorda Sergio Ricciuti, «avevano qualcosa di particolare, un fascino con l'autore che parlava e gli scaffali dei libri a fare da cornice alle sue parole. Per questo motivo, quando abbiamo organizzato questo ciclo di incontri a tema con Iris Volante (presidente Antea e Direzione Donna) e Ione Lepore Vettese (presidente dell'Archeoclub), sono stato molto lieto e onorato di ospitare gli incontri nella sala attigua alla mia farmacia».

Il tema prescelto riguarda la donna che al tempo stesso è il medico, il farmacista e l'infermiere della famiglia. È la persona che dimostra la maggiore attenzione alle tematiche salutistiche e che per questo motivo ama documentarsi. Gli incontri, una decina, sono iniziati il 22 gennaio e termineranno il 13 maggio. Gli organizzatori stanno lavorando sul programma della prossima edizione, che inizierà a metà ottobre per terminare a metà maggio 2009. La formula è quella degli incontri a tema, con una relazione che non dura più di quarantacinque minuti per lasciare poi spazio al dibattito. I partecipanti sono limitati a venti per mantenere un approccio personale e dare a tutti la possibilità di intervenire. Di seguito il calendario dei prossimi appuntamenti:

15 aprile

◆ Le micosi tra prevenzione, automedicazione e terapia

Il sole, un amico per la pelle

Relatore: Valerio Apostolico - dermatologo

22 aprile

◆ Medicine all'estero: consigli per preparare un viaggio di lavoro o una vacanza

Relatore: Onorio Vitella - farmacista

13 maggio

◆ Arriva il caldo: istruzioni per l'uso I servizi di emergenza

Relatore: Diego Morigine - medico chirurgo