
Fitoterapia per la terza età

Roberto Della Loggia

LEZIONE 2

Le leggende verdi

Come sappiamo, le piante hanno aiutato l'umanità a fronteggiare le malattie da millenni. Anzi, fino al 1950 le piante sono state praticamente l'unica fonte di rimedi a disposizione del medico. In tutti questi anni abbiamo imparato a conoscerle e ad usarle sempre più razionalmente, ma sono sorte anche molte idee del tutto infondate, che possiamo chiamare le leggende verdi.

Una delle leggende verdi più radicate è che se una cosa è naturale non può non far bene, o almeno non può far male; basta pensare a quanti prodotti ci vengono presentati dalla pubblicità facendo vanto della loro naturalità.



Già, e i funghi velenosi? L'*Amanita muscaria* qui a lato può provocare allucinazioni, vomito e gran mal di pancia, mentre suo cugino, l'*Amanita phalloides*, è un fungo mortale: basta mezzo fungo per spappolare il fegato e portare alla morte in pochi giorni.

D'altro canto, tutti sappiamo che Socrate, il grande filosofo della Grecia antica condannato a morte dagli Ateniesi, fu giustiziato facendogli bere una pozione di cicuta, *Conium maculatum*, assolutamente naturale.

La Natura, quando vuole, sa essere anche molto cattiva.

La leggenda della Natura buona ha un corollario: **senza la chimica si viveva meglio!** Sarà, ma è proprio grazie alla chimica ed ai farmaci da essa prodotti che non si muore praticamente più di polmonite, dissenteria, tifo, diabete, lebbra malaria ecc., almeno nei Paesi che i farmaci salva vita di origine chimica possono permetterseli. C'è qualcuno che dice "io mi curo solo con cose naturali", con assoluta fiducia nei rimedi naturali; gli auguriamo buona fortuna, ma non è assolutamente vero che le piante medicinali possono risolvere qualsiasi problema. Se impiegate razionalmente possono fare molte cose, e più avanti ne vedremo alcune, talvolta anche meglio dei loro corrispettivi di sintesi, ma certo non possono fare tutto.

Per trarre una conclusione da quanto sin qui detto, possiamo affermare:

**La Fitoterapia è una tecnica terapeutica di tipo farmacologico
che impiega come farmaci prodotti vegetali più o meno purificati.**

Tecnica terapeutica vuol dire che è volta a curare o prevenire malattie e non ha molto a che vedere con il "benessere". *Di tipo farmacologico* vuol dire che agisce con i meccanismi della farmacodinamica e della farmacocinetica, come abbiamo visto nel caso della corteccia di salice.

In altre parole:

La Fitoterapia è una normale branca della Medicina.

Ne è una dimostrazione anche il fatto che alcuni medicinali regolarmente registrati dall’Agenzia Italiana del Farmaco, con autorizzazione all’immissione in commercio pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale, sono dei prodotti fitoterapici, cioè a base di piante. Alcuni esempi:

Pigenil (medicinale con obbligo di ricetta medica usato nell’ipertrofia prostatica,) contiene l’estratto grezzo della corteccia di *Prunus africana*, grande albero delle foreste dell’Africa.

Tegens (medicinale usato nella fragilità capillare) contiene la frazione flavonoidica estratta dai frutti di *Vaccinium myrtillus*, il comune mirtillo nero che cresce sulle nostre montagne.

Nervaxon (medicinale con obbligo di ricetta medica usato nella depressione) contiene l’estratto di *Hypericum perforatum*.

Valeriana Dispert (medicinale usato contro i disturbi del sonno) contiene l’estratto grezzo della radice di *Valeriana officinalis*.

Cerotto Bertelli (medicinale usato contro l’artrosi) contiene l’oleoresina di *Capsicum anuum*, comunemente noto come peperoncino.

Evidence Based Phytotherapy

In ambiente medico da diversi anni si parla di *Evidence Based Medicine*, espressione che viene spesso semplicisticamente tradotta in “Medicina basata sull’evidenza”. Ma si tratta di una traduzione fuorviante: in italiano il concetto di “evidente” è: “che si vede subito, che non ha bisogno di dimostrazione” mentre, al contrario, *evidence* in inglese significa “prova”: sono le *evidences*, le prove, che mandano il colpevole in prigione.

Poiché abbiamo visto che la fitoterapia è una normale branca della medicina, parliamo pure di *Evidence Based Phytotherapy*, ma intendendo che ci occuperemo di una fitoterapia basata sulle prove di efficacia (e non sulle chiacchiere).

E quali sono queste prove? Sono i documenti prodotti dalla ricerca e pubblicati su affidabili riviste mediche di livello internazionale. Ed è per questo che qualsiasi affermazione specifica che faremo in questi incontri sarà accompagnata dal nome dell’autore, della rivista su cui è pubblicata e dall’anno di pubblicazione.

La scelta della terapia

A questo punto dobbiamo chiederci: quando abbiamo un problema di salute come scegliere un rimedio fitoterapico per risolverlo? Già Ippocrate aveva insegnato che bisogna andare dalla diagnosi alla terapia “con il ragionamento”; e quando si parla di fitoterapici i ragionamenti possono non essere semplicissimi, ma comunque partono sempre dalla **diagnosi**, cioè da capire esattamente cosa c’è che non va. Si dirà: ma la diagnosi la fa il medico! È vero, ma per molte piccole patologie la diagnosi la fa il paziente: è l’ambito dell’automedicazione.

Facciamo l’esempio della cattiva digestione; di per sé “cattiva digestione” non è una diagnosi perché si può digerire male per varie ragioni ad esempio perché la cistifellea versa poca bile nell’intestino. Ma all’intestino può arrivare poca bile perché la cistifellea è flaccida e non si contrae abbastanza per spremere fuori la bile oppure, al contrario, perché i dotti biliari sono troppo contratti e non lasciano passare la bile.

Sono due cause opposte che richiederanno due **azioni farmacologiche** contrarie: un’azione tonica, di stimolo alla contrazione, nel primo caso ed un’azione di rilassamento, spasmoli-



tica, nel secondo. Poniamo di essere in questo secondo caso: abbiamo bisogno di sostanze, cioè **principi attivi**, di tipo spasmolitico. Varie sostanze sono capaci di rilassare i visceri contratti: abbiamo alcuni *oli essenziali* come quello del finocchio (*Foeniculum vulgare*) ma in questo caso non vanno bene perché vengono eliminati prima di riuscire ad agire; anche molti flavonoidi, come quelli della camomilla (*Matricaria chamomilla*) sono potenti spasmolitici, ma non vengono assorbiti e quindi non raggiungono le vie biliari; restano gli *alcaloidi*, alcuni dei quali sono potentissimi spasmolitici. Dobbiamo ora trovare la **pianta medicinale** che contenga degli alcaloidi adatti al nostro problema di digestione. Parlando di alcaloidi spasmolitici viene subito in mente la belladonna (*Atropa belladonna*) che contiene l'atropina, la sostanza con cui l'oculista fa dilatare la pupilla quando vuol vedere bene la retina; però l'atropina è molto potente, quindi anche pericolosa: andrebbe bene per problemi gravi, come una colica renale o una colica epatica, ma per una difficoltà di digestione è forse un po' troppo. La boldina invece, che si trova nelle foglie del boldo (*Peumus boldus*), un alberello che cresce sulle Ande, ha proprio la potenza giusta per questo scopo. Ma la cosa non finisce qui, trovata la pianta bisogna individuare il modo migliore per usarla: che ne facciamo delle foglie del boldo? Una tisana, una tintura madre o delle capsule di estratto secco? Cioè, qual è la **formulazione adatta**?

Il fatto è che le foglie del boldo contengono, oltre alla boldina, anche l'ascaridolo, una piccola molecola insolubile in acqua e volatile, piuttosto tossica; dovremo quindi trovare un modo di separare la boldina dall'ascaridolo. La boldina si scioglie in acqua e l'ascaridolo no, quindi se facciamo una tisana la boldina passerà nell'acqua e l'ascaridolo resterà nelle foglie sul filtro, perciò la tisana va bene. Per fare un estratto secco si estraggono le foglie di boldo con alcool, nel quale si sciolgono sia la boldina sia l'ascaridolo; per ottenere l'estratto secco (una polvere) si fa evaporare l'alcool e con l'alcool se ne va anche l'ascaridolo che è volatile e nell'estratto secco rimane solo la boldina, perciò anche le capsule di estratto secco vanno bene. Invece per fare la tintura madre si usa l'alcool che, come abbiamo visto, estrae sia il principio attivo, la boldina, sia quello tossico, l'ascaridolo; poiché la tintura non subisce altre lavorazioni le due sostanze rimangono insieme. In altre parole, la tintura madre, anche se la mamma è sempre la mamma, non va bene. A questo punto non resta che l'ultimo passaggio: trovare il **prodotto ottimale**, cioè quello che contiene la quantità corretta di boldina. Come si vede, trovare il prodotto giusto per risolvere un problema di salute può essere un po' complicato e quindi è bene non improvvisare ma rivolgersi a chi è del mestiere.

Farmaci, Medicinali e Integratori

Farmaco e Medicinale sono due termini spesso usati come sinonimi, ma non significano la stessa cosa! Il farmaco è una sostanza che possiede un effetto terapeutico, il medicinale è il farmaco preparato in modo da essere utilizzato da paziente.

L'acido acetilsalicilico è un **farmaco** che, tra le altre azioni, rende più fluido il sangue; la Cardioaspirina® Bayer è un **medicinale** costituito da compresse che contengono 100 milligrammi di acido acetilsalicilico e sono usate per prevenire gli infarti.

L'estratto di iperico (*Hypericum perforatum*) LI160® allo 0,3% in ipericina, è un **farmaco** antidepressivo. Il Nervaxon® è un **medicinale** costituito da compresse che contengono 300 milligrammi di estratto LI160®.

Un medicinale è autorizzato dall'Autorità Sanitaria che per l'Italia è l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) che garantisce che per quel prodotto siano stati valutati tutti quei passaggi dalla diagnosi al prodotto ottimale che abbiamo analizzato più sopra. Definisce le *indicazioni*, cioè per quali malattie va usato, la *posologia*, cioè le dosi a cui va assunto, le *controindicazioni*.

zioni, cioè le situazioni in cui non deve essere assunto, gli *effetti collaterali*, cioè le cose spiacevoli che possono accompagnare il suo uso. In altre parole, l'AIFA garantisce i tre pilastri sui quali si basa l'uso di un medicinale:

- la **Qualità**, cioè la sua composizione e la stabilità nel tempo;
- la **Sicurezza**, cioè che non abbia effetti collaterali inaccettabili;
- l'**Efficacia**, cioè che funzioni nelle malattie per le quali è indicato.

La Qualità è semplice da dimostrare: è solo un problema di analisi di laboratorio: si fa presto e costa poco.

Ma per Sicurezza ed Efficacia servono studi clinici originali, che sono lunghi e costosi. Per l'approvazione di una sostanza come medicinale ci vogliono da 5 a 10 anni, e alcuni milioni di euro. Per queste ragioni i Medicinali fitoterapici registrati non sono molti (attualmente in Italia sono una trentina). Dato che una pianta medicinale non si può brevettare, le aziende non riuscirebbero a rientrare delle spese e quindi molte preferiscono mettere in commercio i loro prodotti come integratori.

Integratori alimentari

Gli Integratori sono **alimenti** e quindi seguono le leggi sugli alimenti. Servono a risolvere carenze della dieta e contengono vitamine e minerali, ma anche estratti vegetali. Non possono dichiarare proprietà terapeutiche ma solo "facilitare" la normale fisiologia.

Non serve un'autorizzazione da parte dell'Agenzia Italiana del Farmaco, ma basta una notifica dell'etichetta alla Direzione Generale degli Alimenti del Ministero della Salute; al Ministero controllano che nella composizione ci siano solo piante permesse (l'elenco ufficiale delle piante permesse contiene 1.241 piante: c'è di tutto) e non ci siano indicazioni terapeutiche esplicite. Non occorre dimostrare nulla.

La conseguenza è che il mercato si è riempito di prodotti di bassa qualità, che non danno le garanzie di qualità, sicurezza ed efficacia un Medicinale.

Registrazioni semplificate per fitoterapici

Per porre rimedio a questa situazione ed assicurare prodotti di qualità ai consumatori l'Unione Europea ha previsto due procedure di registrazione semplificata per i prodotti fitoterapici:

- **Medicinali di uso consolidato**
Sono prodotti che sono già nell'uso medico e per i quali esistono solide basi scientifiche. Per ottenere questo tipo di registrazione, il produttore deve dimostrare la qualità come per la registrazione ordinaria. Per la sicurezza e l'efficacia si fa riferimento agli studi clinici presenti nella letteratura scientifica.
- **Medicinali di uso tradizionale**
Può essere richiesta per prodotti che sono sul mercato da più di 30 anni, di cui almeno 15 in Europa. Anche in questo caso la qualità va dimostrata come per la registrazione ordinaria mentre per la sicurezza e l'efficacia si fa riferimento all'uso prolungato.

I Medicinali registrati con questa procedura portano in etichetta la dicitura:

Medicinale fitoterapico tradizionale da utilizzare nelle indicazioni specificate, esclusivamente sulla base di un uso di lunga data.

Il che non significa che per un Medicinale tradizionale le prove scientifiche di validità non esistano, significa solo che non sono state prese in considerazione.

Ci sono però in commercio molti integratori che hanno una composizione tale da permettere un effetto terapeutico uguale a quello di un medicinale registrato. Possiamo vedere l'esempio del **Permixon**, un medicinale con obbligo di ricetta che viene utilizzato nell'ipertrofia prostatica benigna, una patologia che colpisce molti maschi dopo i sessant'anni e consiste nell'ingrossamento della prostata, una ghiandola che sta sotto alla vescica, ingrossamento che rende difficoltosa la minzione.

Ogni capsula di Permixon contiene 320 milligrammi di estratto lipofilo dei frutti di una piccola palma della Florida, *Serenoa repens*. L'efficacia di *Serenoa* nell'ipertrofia prostatica è ampiamente dimostrata da molti studi clinici. Trattandosi di un medicinale con obbligo di ricetta, ne è proibita la pubblicità.

Sui mezzi di informazione compaiono invece spesso campagne pubblicitarie per un integratore chiamato **Prostamol**, il cui nome fa pensare che abbia a che fare con la prostata; ed in effetti il Prostamol dichiara



320 milligrammi di estratto lipofilo di *Serenoa repens*, cioè la stessa materia prima e lo stesso dosaggio del Permixon, medicinale con obbligo di ricetta. Essendo un integratore, l'azienda produttrice non può mettere un'indicazione terapeutica, cioè che il prodotto serve contro l'ipertrofia prostatica, e quindi scrive sulla confezione che "contribuisce a favorire la funzionalità di prostata e vie urinarie", frase che vuol dire tutto oppure niente ed è in parte sbagliata perché la funzione della prostata è quella di produrre il liquido seminale, con cui *Serenoa* non ha nulla a che vedere.

Qual è quindi la reale differenza tra Permixon e Prostamol? Intanto il costo: una capsula di Prostamol viene a costare meno di un terzo rispetto ad una capsula di Permixon (0,45 euro contro 1,50 euro); d'altro canto però la qualità del Prostamol è garantita solo dalla serietà del produttore mentre quella del Permixon è garantita dall'Agenzia Italiana del Farmaco.

Ci sono anche delle situazioni in cui la confusione tra medicinale ed integratore può comportare dei rischi per il consumatore. Vediamone uno.

Abbiamo già citato Nervaxon a base di iperico, un medicinale per la depressione con obbligo di ricetta medica. L'obbligo di ricetta indica che il medicinale deve essere usato sotto controllo medico e non per automedicazione. Ciò è dovuto in primo luogo al fatto che la depressione è una malattia grave, che può portare al suicidio, e quindi è di stretta competenza del medico specialista, neurologo o psichiatra. Ma anche al fatto che l'iperico è un farmaco molto efficace ma che ha dei problemi, soprattutto l'interferenza con altri farmaci: riduce tra l'altro l'efficacia della pillola anticoncezionale, di alcuni farmaci per il cuore e di alcuni antivirali. Una compressa di Nervaxon contiene di estratto di iperico pari a 0,9 milligrammi di ipericina per compressa.

Sul mercato troviamo un integratore che contiene estratto di iperico pari a 0,4 milligrammi di ipericina per capsula, che viene presentato come "coadiuvante del buonumore". Con due capsule di integratore, prodotto che può essere acquistato anche al supermercato, al di fuori di qualsiasi controllo, non solo del medico ma anche del farmacista, si ha quasi la stessa dose del medicinale che, motivatamente, va usato sotto controllo medico.