

Fitoterapia

La fitoterapia rappresenta la forma più comune di medicina alternativa. In anni recenti, sono state fatte numerose ricerche scientifiche che dimostrano l'utilità di certe erbe per curare determinati disturbi come depressione lieve, disturbi della memoria, disturbi nella digestione, ingrossamento benigno della prostata e molti altri problemi di salute.

Secondo la definizione dell'organizzazione mondiale della sanità, per farmaco s'intende la sostanza di qualsiasi natura che, in rapporto alla sua struttura chimico-fisica, determina nell'organismo delle variazioni funzionali nei suoi equilibri organici a beneficio di questi (effetto terapeutico).

In effetti, da tempo immemorabile, l'uomo ha saputo sfruttare le proprietà delle piante per fini nutrizionali e terapeutici; osservando gli effetti che le radici, foglie, ed altre parti delle piante usate avevano su di lui identificando e catalogando via via le varie specie con le rispettive proprietà.

Con lo svilupparsi delle tecnologie moderne, questo metodo empirico è stato sostituito dallo studio metodologico delle proprietà chimico-fisiche delle piante medicinali dando inizio alla fitoterapia moderna ossia *la cura di alcune malattie facendo uso delle proprietà delle piante medicinali.*



Le piante hanno un'azione benefica ma a volte anche tossica, per questo motivo se ne raccomanda l'uso tenendo conto del controllo di un esperto del settore. Comunque ci sono dei limiti marcati per quanto riguarda l'uso personale dei fitoterapici o di

altri metodi cosiddetti alternativi; non bisogna mai dimenticare che solo un medico può essere in grado di discernere questo limite e di prendersi la debita cura del vostro problema attraverso una diagnosi adeguata.

Inoltre l'uso del fitoterapico implica una certa cautela in virtù dei principi attivi in esso contenuto che possono dare una serie di effetti secondari a volte nocivi, soprattutto nei bambini o negli anziani. Inoltre non è mai appropriato sostituire un trattamento farmacologico tradizionale con un trattamento fitoterapico di propria iniziativa; solo sotto uno stretto controllo medico è possibile attuare questa sostituzione.

Infine va ricordato che non tutti i prodotti che contengono lo stesso principio hanno uguale qualità ed efficacia. Secondo la definizione dell'organizzazione mondiale della sanità, per farmaco s'intende la sostanza di qualsiasi natura che, in rapporto alla sua struttura chimico-fisica, determina nell'organismo delle variazioni funzionali nei suoi equilibri organici a beneficio di questi (effetto terapeutico). Ad eccezione dei farmaci da banco o da auto prescrizione che sono richiesti dal

paziente stesso in base alle proprie esigenze, i farmaci devono essere prescritti essenzialmente dai medici abilitati in seguito ad una specifica diagnosi. Purtroppo, quando si pensa ad una medicina “naturale”, si pensa a qualche cosa che può sicuramente fare bene o al limite non fare male; viceversa, quando si pensa al farmaco, si pensa a qualche cosa di nocivo i cui effetti collaterali ne scoraggiano l'utilizzo.

Nella mia esperienza non sono state rare le volte in cui ho osservato prese di posizioni estreme in tale campo. In realtà entrambi i ragionamenti sono sbagliati: il farmaco giusto prescritto al momento giusto, può prevenire gravissime conseguenze e salvare la vita al malato, mentre i cosiddetti rimedi naturali a volte possono essere molto pericolosi.

Il problema sta dunque nel fatto di rendere chiaro nella mente del profano alcuni concetti che possano dare il giusto orientamento soprattutto se vi è in gioco una cosa così importante come la nostra salute. Innanzitutto va precisato che il farmaco naturale non è quello migliore o meno nocivo; semplicemente è quello prodotto dalla natura stessa senza l'intervento dell'uomo, a differenza del farmaco che è prodotto in laboratorio per sintesi diretta o per modificazione di molecole naturali.

Negli ultimi anni lo studio delle piante medicinali ha chiarito molti dubbi in merito, ed ha soprattutto portato a maggiori conoscenze nell'ambito della *farmacognosia* ossia la scienza che riassume tutte le conoscenze concernenti lo studio delle piante medicinali, della *fitochimica*, cioè lo studio dei principi attivi contenuti nelle piante medicinali e della loro attività farmacologica e le vie metaboliche di sintesi delle molecole naturali, e della *fitoterapia* ossia lo studio dell'azione terapeutica delle droghe naturali.



Il farmaco naturale: dalla foresta alla farmacia

I farmaci cosiddetti tradizionali, che vengono correntemente prescritti, non sono altro che derivati da molecole naturali da sempre esistenti in natura. La produzione su scala industriale delle molecole presenti in natura comincia alla fine dell'ottocento con la sintesi chimica d'importanti principi come l'acido acetilsalicilico, i derivati cardiotonici della digitale, sulfamidici ed altre nuove molecole attive, sempre più potenti e mirate a sconfiggere le malattie. Questo fervore portò al dimenticatoio i principi originari che la natura aveva sintetizzato da sempre.

In questo periodo cominciò a diffondersi l'idea che fosse possibile ottenere in laboratorio composti più efficaci di quelli naturali. Nello stesso tempo fu chiaro il rapporto tra molecola attiva e patologia, da questo, alla corsa per la scoperta di nuove molecole sempre più efficaci. In questo cammino si generò il convincimento che fosse possibile sconfiggere ogni malattia con la giusta molecola, e di qui l'inizio del minore interesse per i fitoterapici.

Negli ultimi decenni, i prodotti farmaceutici di origine naturale sono stati oggetto di un rinnovato interesse; i ricercatori, soprattutto orientali cercarono di conciliare quelle che erano le conoscenze della vecchia medicina tradizionale cinese, con i nuovi metodi d'analisi chimico-fisica; in tale maniera si spiegavano gli effetti clinici delle piante medicinali ed il rispettivo meccanismo d'azione e le molecole responsabili di questi effetti; i loro dosaggi e le concentrazioni specifiche.

Si evidenziò inoltre un fattore di rilevante importanza che portò questi ricercatori a concludere che **le stesse molecole o principi attivi isolati non potevano avere lo stesso potere terapeutico se sintetizzati in laboratorio**. Questo fattore era insito nel contenuto stesso della pianta medicinale poiché essa contiene una miriade di composti apparentemente di minore importanza ma che in realtà contribuivano a potenziare l'effetto del principio attivo.



Le nuove ricerche hanno rivalutato l'impiego della *camomilla* come antiinfiammatorio e immunostimolante e hanno permesso di scoprire che i lattoni del *tanaceto* agiscono sulle emicranie, che l'*echinacea* è capace di aumentare le difese immunitarie, che l'*iperico* è efficace contro le crisi depressive. Per non parlare, poi, dell'impiego dei flavonoidi del *ginkgo* per il trattamento dei disordini cerebrovascolari.

Rimane comunque il fatto che i fitofarmaci possono e devono essere utilizzati nella prevenzione e nella cura delle patologie di minore importanza; là dove l'uso dei farmaci sarebbe controproducente a causa dei maggiori effetti collaterali piuttosto che dei benefici. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che grazie alle tecnologie sempre più sofisticate vengono sintetizzati nuovi farmaci molto efficaci nella cura delle patologie più gravi con minori effetti collaterali. In questi casi solo un medico competente è in grado di discernere questi limiti ed agire di conseguenza.