

FITOTERAPIA

La fitoterapia studia l'impiego delle piante medicinali che sono in grado di svolgere nell'organismo una qualche azione farmacologica.

L'attività dipende essenzialmente dalla composizione chimica dei suoi principi attivi. Per poter impiegare a fini terapeutici le droghe vegetali (pianta in toto o sue parti) bisogna conoscere quale parte della pianta viene impiegata come medicamento, come pianta fresca o secca, quali e quanti sono i suoi principi attivi, la loro attività ed eventuale tossicità. Le piante usate come medicinali devono essere correttamente raccolte, lavorate, analizzate e conservate.

Parti utilizzate delle Piante

- **RADICI:** l'insieme delle parti sotterranee di una pianta
- **FUSTO:** l'asse della pianta
- **CORTECCIA:** parte esterna e superficiale del fusto
- **FOGLIE:** espansione del fusto e dei suoi rami
- **FIORE:** gemma le cui foglie producono gli organi riproduttivi
- **FRUTTO:** trasformazione dell'ovario dopo la fecondazione
- **SEME:** contiene l'embrione proveniente dall'ovulo fecondato e materiale di riserva

Coltivazione

La maggior parte delle piante in commercio sono di coltivazione. Il clima e il terreno sono determinanti per la qualità del prodotto finale.

Raccolta

Va fatta solo in condizioni di tempo ottimali, considerando ogni singola pianta il principio attivo che si vuole utilizzare. Non vanno estirpate, ma tagliate; foglie e bulbi sono raccolti dopo la fioritura.

Conservazione

Per una corretta conservazione bisogna evitare l'esposizione a luce, umidità, calore, polvere e insetti.

- **luce :** altera i colori utile alla conservazione in contenitori metallici o di legno
- **umidità :** produce muffe e altera i principi attivi.
- **calore :** crea proliferazione batterica e muffe
- **polvere :** trasporta germi, è utile far respirare le piante in ambiente non ermeticamente chiuso.
- **insetti :** i prodotti organici producono larve in ambiente caldo umido.



Herba Cristofanaria

... fanne polvere et danne ad bere con vino caldo meza octava per volta, perfino ad quindice - XV matine, ad chi fosse frigido de testa, o de stomaco, o de corpo.

A cura di

Pazzagli L, Banfi R, Becagli P, Bencivenni, L, Chisci E, Fazzi B, Ligori A, Parenti P, Rinaldi M.

Testo di

Luciana Pazzagli
(Tel. 055/6577373
E-mail: luciana.pazzagli@asf.toscana.it)

Roberto Banfi

(Tel. 055/8451282
E-mail: roberto.banfi@asf.toscana.it)

Grafica di Ilaria Perigli



**SOCIETÀ ITALIANA
DI FARMACIA OSPEDALIERA**
Sezione Regionale della Toscana
Gruppo Informazione Scientifica

Naturale o letale?



**Non c'è nulla che giovi,
che non possa anche nuocere.
(Ovidio)**

Le piante vengono utilizzate da migliaia di anni come rimedi per curare malanni, ma nonostante una conoscenza puntuale delle loro caratteristiche e proprietà, vengono spesso adoperate in modo improprio per automedicazione (utilizzo a scopo terapeutico, senza nessuna prescrizione).

Fondamento della terapia attraverso tutte le culture fin da quelle più antiche, le piante sono state abbandonate dalla classe medica con il sopravvento nel 1900 della moderna farmacologia chimica e di nuovo portate alla ribalta popolare dalle conoscenze sugli effetti dannosi dei medicinali, da nuove filosofie o stili di vita e dalla facilità con cui preparati dietetici, più o meno a base di piante, erbe o loro estratti, si possono reperire sul mercato.

Per contro si assiste all'aumento delle segnalazioni degli effetti collaterali da erbe o mix tra erbe e farmaci, ad un dibattito sempre più acceso nel mondo scientifico per stabilire quali medicine non convenzionali abbiano un'efficacia terapeutica o quali siano passatempo, ed all'aumento di Aziende Sanitarie ed Ospedali che si attrezzano per offrire prestazioni "alternative" (ambulatori di fitoterapia, omeopatia, agopuntura, ecc.) in regime di servizio sanitario nazionale, dietro cioè il pagamento di un ticket come per le altre prestazioni convenzionali.

In questo scenario, il rischio per il cittadino è quello del fai da te: abbandono totale o parziale della medicina tradizionale, integrazione con altri rimedi reperiti in una giungla di offerte sgangherate di benessere, e possibili pericoli per la salute.

Primum: non nocere

L'obiettivo di questo opuscolo non è quello di scoraggiare il ricorso ad erbe e piante, ma quello di promuovere l'informazione per un corretto utilizzo.

Naturale non significa infatti sicuro.

Basti pensare che l'aglio ed il ginkgo biloba possono produrre emorragie, la liquirizia ipertensione, l'iperico (erba di San Giovanni) gravi danni se associato a certi farmaci, ecc.

Il pericolo che nasce dall'uso incontrollato può derivare dall'associazione tra piante diverse, dall'uso concomitante con alcuni farmaci o alimenti, dalla mancanza di un adeguato dosaggio del principio attivo nei prodotti commerciali, da una cattiva conservazione delle erbe, o dalla presenza di sostanze tossiche (anticrittogamici, antifungini, conservanti, arsenico, mercurio...)



Spesso chi assume un prodotto erboristico lo ritiene invece sicuro e in caso di reazione avversa difficilmente la attribuisce alla sostanza vegetale. Solo a titolo esemplificativo si descrivono di seguito effetti riscontrati nella pratica clinica e segnalati in letteratura, per alcuni prodotti largamente conosciuti.

Aloe > contrazioni intestinali, alterazioni del bilancio elettrolitico, diarrea emorragica, danno renale

Angelica > prolungamento del tempo di protrombina; non usare insieme a farmaci anticoagulanti; non utilizzare in gravidanza per possibile stimolazione uterina

Capsico (Pepe della Caienna) > irritazione e sensazione di calore per applicazione locale; analgesia per applicazioni ripetute dovuta a deplezione neuronale di un mediatore della trasmissione del dolore

Echinacea > allergia, stimolazione del sistema immunitario e possibile immunosoppressione per uso prolungato

Efedra > le reazioni avverse sono dose-dipendenti ed includono ansietà, aritmia cardiaca, insonnia, psicosi, ritenzione urinaria e contrazioni uterine. E' controindicata nei pazienti con ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, gravidanza

Ginger > l'overdose produce depressione del sistema nervoso centrale e aritmia; può aumentare l'effetto dei farmaci anticoagulanti

Ginkgo biloba > può aumentare l'effetto della terapia antiaggregante piastrinica o anticoagulante e produrre sanguinamenti; in associazione a diuretici tiazidici può dare ipertensione

Ginseng > controindicato in gravidanza, allattamento e nei pazienti affetti da malattie cardiovascolari, ipotensione, ipertensione e diabete; interagisce con i farmaci che inibiscono le MAO (mono-ammino-ossidasi)

Guaranà > eccitazione e turbe del ritmo cardiaco

Iperico (erba di San Giovanni) > molto usato come antidepressivo naturale, modifica i meccanismi di comunicazione tra cellule nervose se usato in associazione con farmaci che producono inibizione della serotonina (es. ciclosporina) ne diminuisce l'effetto

Kawa > si ritiene che potenzi l'effetto sedativo se associato ad altre sostanze quali alcool, benzodiazepine, analgesici oppioidi

Menta > controindicata nei pazienti con ulcera gastrica e reflusso esofageo; è sconsigliato l'uso di The e talco mentolato nei bambini. Il mentolo produce sensibilizzazione e reazioni allergiche

Psyllium > produce orticaria, ma è stato segnalato anche shock anafilattico

The verde > l'associazione con il latte inibisce l'effetto antiossidante

Non sembra quindi opportuno improvvisarsi curatori, anche se per piccole patologie quali stress o mal di testa (derivanti magari da un'errato stile di vita) ma piuttosto rivolgersi a farmacisti e medici specialisti nel settore.

