

Interferiscono con le terapie in corso, potenziandone o riducendone l'effetto, provocano allergie ed epatiti. Ogni anno 120 segnalazioni spontanee all'Iss, quasi tutte da pazienti ospedalizzati. Per chi segue multiterapie non assumere nulla senza informare il medico

Piante & farmaci

La natura non è innocua tutti i rischi degli integratori

ELVIRA NASELLI

N

aturale non vuol dire innocuo. E infatti tra i farmaci a base di erbe medicinali, registrati e utilizzati come tali, che rispondono a criteri di efficacia, sicurezza e qualità, ed integratori sempre a base di erbe, in vendita in farmacia, erboristeria, negozi specializzati e sul web c'è una bella differenza. Questi ultimi, infatti, non danno certezze su qualità e quantità di principio attivo, tipo di estratto utilizzato, sicurezza ed efficacia. Si rischia, insomma, di prendere qualcosa che potrebbe non funzionare, funzionare troppo, interagire con alcuni farmaci, potenziandone o diminuendone l'effetto, provocare allergie ed intossicazioni. Dei rischi legati ad un uso disinvolto delle erbe medicinali si è occupato il convegno cagliaritano della Siae, la Società italiana di allergologia ed immunologia clinica.

«Alcuni di questi prodotti sono usati come farmaci, ma non lo sono - premette Francesca Menniti Ippolito, coordinatrice del sistema di fitosorveglianza dell'Istituto superiore di sanità - e poiché è ignota l'efficacia, il rischio per chi

li assume dovrebbe essere zero. Non è così: il nostro sistema ha registrato 900 segnalazioni spontanee, circa 120 ogni anno, con ricoveri per epatopatie, crisi asmatiche, reazioni allergiche e problemi gastrointestinali. Alcune reazioni avverse erano legate a prodotti omeopatici».

La preoccupazione maggiore è legata alla falsa percezione di sicurezza. «Qualsiasi sostanza ingerita - sottolinea Sebastiano Gangei, direttore Uoc di allergologia e Immunologia Clinica all'università di Messina - ha una sua farmacocinetica e farmacodinamica, e interagisce con i farmaci. Se poi si tratta di una miscela di più erbe, la cosa è più complicata. Le categorie più a rischio sono gli allergici e chi segue terapie multiple, come gli anziani, per le possibili interazioni e le preesistenti patologie». Sebbene molti abbiano un'attività farmacologica, gli integratori non sono registrati come farmaci. «Pochissimi i farmaci - premette Gioacchino Calapai, professore di Farmacologia all'università di Messina - la *serenoa repens*, il *cardo mariano*, l'*iperico*. La registrazione come farmaco costa e bisogna produrre studi clinici di efficacia e sicurezza. La notifica, invece, quella degli integratori, costa 160 euro e non impone paletti». Né dà informazioni, con il risul-

tato che chi usa questi prodotti non sa che rischi corre. «Alcuni hanno effetti sfavorevoli sui farmaci anticoagulanti - precisa Furio Colivicchi, direttore Uoc di Cardiologia del San Filippo Neri di Roma - l'estratto d'*aglio*, preso a lungo e in dosaggi elevati, può modificare l'assetto della coagulazione aumentando il rischio emorragico, il *gingko biloba* può provocare aritmie cardiache, il decotto di *biancospino* abbassa pressione e frequenza cardiaca, il che non va bene per tutti. L'estratto di *mirtillo*, usato per proteggere la retina, ha un fortissimo effetto di amplificazione su antiaggreganti e anticoagulanti. Il consiglio? Chi assume farmaci per patologie importanti deve sempre informare il medico».

Cosa che pochi fanno. «Il *riso rosso fermentato* - continua Calapai, membro italiano del comitato dei prodotti a base di erbe medicinali dell'Em - ha un effetto statino-simile, l'*Hypericum perforatum*, efficace nelle depressioni medio-moderate, interferisce con il metabolismo dei farmaci, in particolare la ciclosporina. La *cimicifuga racemosa*, usata per i disturbi della menopausa, è stata immessa di nuovo in commercio dopo casi di epatiti e andrebbe evitata in chi ha problemi epatici.

Il ginseng interagisce con gli anticoagulanti, il *citrus aurantium*, usato per dimagrire, ha tossicità cardiaca. Il *Piper Methysticum*, o *Kava Kava*, ritirato in Italia dopo alcuni casi di epatiti fulminanti, è in vendita altrove; infine nei soggetti con propensione all'ipertroidismo andrebbe evitato il *Fucus vesiculosus*».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

KAVAKAVA

Piper methysticum

Effetto

Sedativo e rilassante senza effetti sulla lucidità mentale

Problema riportato

Ritirata dal commercio in Italia dopo diversi casi di epatiti fulminanti



BIANCOSPINO

Crataegus monogyna

Effetto

Ricostituente, antidiarroico, ipotensivo e cardiotonico

Problema riportato

Controindicato a chi non è sano e in particolare a chi assume farmaci ad azione diretta sul cuore



AGLIO

Allium sativum

Effetto

Ipotensivo, anticattarrale, antibatterico e antiparassitario

Problema riportato

Può aumentare il rischio emorragico in pazienti che seguono terapia anticoagulante



GINKGO

Ginkgo biloba

Effetto

Energizzante. Si usa per favorire la circolazione vascolare e la vasodilatazione

Problema riportato

Interazione con farmaci anticoagulanti e nella terapia di aritmie cardiache



ARANCIO AMARO

Citrus aurantium

Effetto

Dimagrante, antisettico, digestivo, tra altri

Problema riportato

Effetti tossici a livello cardiaco. Sconsigliato a bambini, pazienti obesi, cardiopatici, diabetici, ipertesi e con ipertiroidismo



IPERICO

Hypericum perforatum

Effetto

Antidepressivo, viene usato per casi lievi e moderati

Problema riportato

Casi di interazione con la ciclosporina (farmaco immunosoppressivo). È stato ritirato del mercato e rintrodotto con dosi bassissime



CIMICIFUGA

Cimifuga racemosa

Effetto

Per contrastare i disturbi della menopausa

Problema riportato

Segnalati casi di epatiti, controindicata in soggetti con problemi epatici. L'assunzione va comunque monitorata ogni 3-6 mesi



MELOGRANO

Punica granatum

Effetto

Rallenterebbe la crescita e la diffusione del cancro alla prostata

Problema riportato

Dosi elevate giornaliere possono interferire con statine, antipertensivi ed anticoagulanti



LIQUIRIZIA

Attenti a non esagerare con gomme pasticche o radici perché ci sono casi riportati di ipertensione da eccesso di consumo



PIANTE RACCOLTE PER ERRORE



COLCHICO

Colchicum autumnale

Scambiato per aglio selvatico, 20 ricoverati in Toscana, nessun morto per la minima quantità utilizzata



FERULA

Ferula communis

Scambiata per finocchietto selvatico. È molto tossica e, in dosi alte, è potenzialmente mortale

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI