

Erbe, alimenti e farmaci: interazioni e sinergie

Negli ultimi decenni la comunità scientifica ha posto all'attenzione di tutti il tema dei rischi delle interazioni tra erbe e farmaci, non solo attraverso report scientifici ma anche con interventi divulgativi e regolatori.

Erbe e piante medicinali, spezie, integratori e alcuni alimenti possono infatti interagire tra loro e con i farmaci in terapia, modificandone non soltanto il metabolismo, ma anche l'efficacia e la sicurezza. Ciò che occorre evitare in questo campo sono sia l'ignoranza del problema sia il fai-da-te, mentre consapevolezza e conoscenza sono fondamentali per un uso razionale delle erbe. Sono infatti molte le piante medicinali sicure ed efficaci, la cui sapiente associazione e integrazione con i farmaci può risultare non solo priva di rischi, ma anche consigliabile, sinergica e vantaggiosa.

Questo testo di Fabio Firenzuoli si pone l'obiettivo di ridurre i rischi di intolleranze, effetti collaterali e interazioni correlati all'assunzione di erbe e piante medicinali, evitando i possibili conflitti e favorendo le opportunità, spiega l'autore nella presentazione: "... Ciò è stato fatto scrivendo questo libro, parlando delle sinergie utili, delle interazioni meno

sicure e di quelle più pericolose tra erbe, alimenti e farmaci in una visione unitaria del problema, senza perdersi nella parcellizzazione dei singoli problemi". Il volume aiuta dunque a comprendere l'entità sia del rischio sia del vantaggio, dal punto di vista clinico, di associare prodotti di origine naturale/vegetale o alimenti alle terapie farmacologiche. Uno strumento essenziale si rivela in tal senso la bilancia cromatica del rischio (BCR), un sistema che consente di visualizzare immediatamente la fascia di rischio clinico o il vantaggio per le singole erbe e sostanze e per categorie di pazienti.

Ogni scheda riporta gli usi e le indicazioni, le interazioni e le sinergie per le quali esistono evidenze cliniche, distinte dai rischi teorici, e le avvertenze da seguire. Per l'astragalo, un esempio di pianta che presenta "vantaggi", si segnala come numerosi trial clinici effettuati su malati di tumore in chemioterapia abbiano indicato il ruolo migliorativo della terapia complementare con questa pianta, utilizzata nella medicina cinese, ma anche in Occidente, ai fini di riduzione degli effetti avversi dei farmaci oncologici, miglioramento della qualità della vita e aumento del tasso di risposta alla terapia farmacologica.

La parte sui farmaci segnala come molti medicinali biologici e chemioterapici

possano interagire con erbe o alimenti, con indicazioni specifiche su cosa, come e quando sia meglio evitare, oppure al contrario come integrare le terapie, spesso croniche, con prodotti naturali.

Fabio Firenzuoli è medico esperto in fitoterapia, direttore della Struttura di riferimento per la Fitoterapia della Regione Toscana presso l'AOU di Careggi; è docente di Fitoterapia clinica presso l'Università di Firenze e responsabile scientifico del Master in Fitoterapia generale clinica.

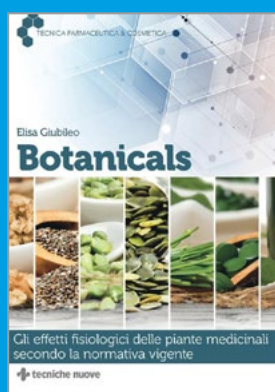


**Erbe, alimenti e farmaci.
Tra sinergie e interazioni**

Fabio Firenzuoli

Edra, Milano 2023, euro 29,90.

Botanicals



**Botanicals - Gli effetti fisiologici
delle piante medicinali secondo la
normativa vigente**

Elisa Giubileo

Tecniche Nuove Milano, 2023

Con il termine 'botanicals' si definiscono gli ingredienti di origine vegetale (piante, parti di pianta, estratti ecc.), utilizzati per la preparazione di integratori alimentari e prodotti salutistici, secondo gli usi della tradizione popolare e i riscontri della moderna ricerca scientifica. L'obiettivo di questo volume è fornire informazioni aggiornate e trasparenti sull'utilizzo salutistico dei botanicals, mettendo a disposizione le informazioni del Ministero della Salute sull'attività funzionale delle piante medicinali autorizzate per la preparazione di integratori alimentari. Il manuale è diviso in due parti: la prima - che potremmo chiamare 'Ricerca la pianta' - presenta delle schede monotematiche in ordine alfabetico sulla gran parte delle piante incluse nell'elenco ministeriale riferendone le

definizioni delle Linee Guida ministeriali e le funzioni salutistiche (claims).

Per le specie botaniche utilizzate più spesso una scheda di approfondimento espone le informazioni botaniche (nomenclatura, habitat, principi attivi ecc.) e la spiegazione degli impieghi salutistici. Nella seconda parte, 'Ricerca il claim', divisa in macro-aree funzionali, sono evidenziati i diversi claims che raggruppano le piante medicinali in base alla loro azione sulla salute dell'uomo.

Elisa Giubileo è farmacista specializzata in Farmacia Ospedaliera e in Scienza dell'Alimentazione. Ha collaborato con la Facoltà di Farmacia delle Università di Milano e Pavia.