Circ. 2 di Torino S.Rita - Mirafiori Nord Associazione Caleidos Sportidea

INCONTRI DI FISIOLOGIA UMANA 2011 a cura O. Navello, divulgatrice scientifica

27 gennaio 2011: **Regola salernitana del Cinquecento e Fitoterapia Clinica moderna**

Nel 1997 la Fitoterapia viene inserita nel Servizio Sanitario Nazionale. Nei successivi Piani Sanitari Regionali si è confermata la volontà di sostenere le Medicine non convenzionali, tra cui la Fitoterapia. Molte ASL, dietro pagamento del ticket *o gratis* forniscono consulti e pratiche di Fitoterapia, Agopuntura (antalgica o contro tabagismo), Omeopatia (vedi su internet MNCPiemonte.pdf e le diapositive in conferenza).
Nonostante gli effetti salutari delle cure erboristiche, sarebbe bene evitare di assumere officinali se si assumono già altri farmaci e comunque segnalarlo al medico curante, infatti a causa della frequente automedicazione (vendita degli integratori alimentari su scaffali dei supermercati, informazioni amatoriali su internet, abitudini all'uso di estratti da parte delle etnie in Italia, ecc.) alcune sostanze assunte possono amplificare l'effetto di farmaci oppure ostacolarne l'azione, complicando quadri clinici già complessi.

Gli esempi qui citati attingono a varie fonti autorevoli e vorrebbero indurci a maggiore riflessione sulla possibile interazione tra farmaci e sostanze vegetali di assunzione continuativa (alimenti, bevande, officinali):

In gravidanza. Specie nei primi 3 mesi ma anche durante tutta la gestazione è meglio astenersi da integratori e estratti fitoterapici. Sostanze rischiose sono gli oli essenziali e gli alcaloidi. Il M.ro della salute ha emesso provvedimenti restrittivi per integratori a base di bioflavonoidi, *Ginko biloba, Citrus aurantium, Riso rosso fermentato*. Sono particolarmente controindicati i lassativi antrachinonici *(Senna, Cascara, Aloe, ecc.) ma anche China, Assenzio, Ruta, Melograno, Chenopodio, Ginepro, Prezzemolo, Menta, Calamo aromatico, Cannella, Issopo, Salvia.* Alcune piante aumentano la contrattilità uterina, altre sono tossiche per il feto o l'embrione, come per esempio le p. contenenti alcaloidi pirrolizidinici (Farfara, Borragine, Consolida, Senecione, ecc.). Dato che si conosce ancora poco sulla diffusione delle sostanze vegetali attraverso la barriera placentare i medici consultati si debbono attenere al documento diffuso ai sanitari (in internet: AIFA, 2005).
In allattamento. Il M.ro della Salute conferma in AIFA 2005 che molte sostanze amare come Genziana, Lichene islandico, China, ecc. debbono essere evitate. L' Anice comune in tisana può esser assunto per favorire l'allattamento e evitare coliche gassose, mentre l'Anice stellato giapponese ha già provocato casi di convulsioni (per i contenuti in miristicina e safrone). La *Galega officinalis* invece può interferire con il metabolismo glucidico del lattante, quindi è bene evitarla (anche se era raccomandata dalla antica erboristeria europea!). **In pediatria.** Spesso ai medici fitoterapeuti vengono chiesti rimedi per infezioni delle prime vie aeree, disagi digestivi e di evacuazione. Vanno evitate le sostanze amare, più graditi gli sciroppi. Gli oli essenziali balsamici per i bimbi sono ben tollerati solo in supposta, mai per via orale e mai prima dei 2 anni del bambino.
In geriatria. Gli anziani spesso assumono numerosi farmaci e presentano in generale una ridotta funzionalità degli organi; quindi possono risultare più sensibili ad un principio attivo sbagliato. Nell'automedicazione si corre il rischio di associare diuretici, lassativi, efedrina e salicilati; oppure diuretici con liquirizia; o come nei casi già citati (succo di pompelmo, Ginko, iperico oppure liquirizia associati a farmaci molto diffusi). Altro errore è l'associazione di un diuretico sintetico ad uno naturale (rischio di somma degli effetti).

PRIMA DI INTERVENTI CHIRURGICI. Le Cure di integratori e fitoterapici (anche omeopatici) debbono essere abbandonate 15 gg prima dell'intervento. In alcuni casi, invece, la fitoterapia potrebbe essere usata vantaggiosamente tra la visita anestesiologica e l'intervento, per migliorare lo stato organico generale e preparare il paziente all'intervento chirurgico. La letteratura medica indica che i pazienti utilizzano più spesso: iperico, echinacea, valeriana, aglio, zenzero, ginseng in estratti concentrati o quotidianamente in tisane per lunghi periodi, senza purtroppo farne menzione.

Rischi a causa di assunzione di fitoterapici sbagliati nel periodo perianestesia: complicanze emorragiche - pressione arteriosa e ritmo cardiaco alterati – ipoglicemia - aumento della potenza dei barbiturici - modifica cinetica dei farmaci usati

CATEGORIE DI MALATI A MAGGIOR RISCHIO DI INTERAZIONI TRA FARMACI E FITOTERAPICI.

Paziente in terapia con anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici. NO all'assunzione di:

achillea, aglio, angelica sinensis, arnica, arpagofito, asperula, assa fetida, betulla, borsa del pastore, carpino, fibre, gingko, ginseng, idraste, iperico, ippocastano, meliloto, mirtillo, papaia, partenio, psillio, pompelmo, quassia, salice, salvia milthiorrhiza, trifoglio, vischio, zenzero.

Vegetali contenenti vit. K (protrombina): asparago, bietola, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli di Bruxelles, cavolo rosso, crauti, crescione, erba medica, fagioli, germe di grano, lattuga, ortica, sedano, spinaci.

Paziente in terapia con antidiabetici. NO all'assunzione di:

aglio, agrimonia, aloe gel, altea, arpagofito, bardana, capelvenere , centella, cipolla, cumino, eucalipto, efedra, eleuterococco, enula, erba medica, fagiolo, fieno greco, galega, gelso, ginepro, ginseng, gymnema, ispaghul, liquirizia, mais, mirtillo foglie, noce, olivo, opuntia, psillio, salice, salvia miltiorrhiza, tarassaco.

Pazienti in terapia con digitalici. NO all'assunzione di:

biancospino, cardiaca, coca, crespino, diuretici, eleuterococco, iperico, lassativi antrachinonici , liquirizia, orthosiphon, pervinca, piante contenenti glicosidi cardioattivi, quassia, rauwolfia, salsapariglia

In caso di gastrite e ulcera peptica, NO all'**assunzione di:** arpagofito, angelica, assenzio,cicoria, china, genziana, condurango, marrubio, tarassaco,quassia.

In caso di sindromi occlusive intestinali, NO all'**assunzione di:** lino, manna, psillio, crusca, glucomannano

In caso di disfunzioni tiroidee, NO assunzione di**:** Cardiaca, marrubio acquatico, melissa, soia, cavolo, fucus, laminaria, avena, arancio amaro.

In caso si insufficienza renale, NO assunzione di: cren, sedano, asparago, ginepro, levistico, sandalo, senape, stevia, cappuccina. **In caso di malattie autoimmuni, NO assunzione di:** echinacea.

In caso di turbe della coagulazione, NO assunzione: china, meliloto, aglio

In caso di diabete, NO assunzione di : efedra e liquirizia

In caso di ipertensione, coronaropatie, aritmie, NO assunzione di: cardo mariano, efedra sinica, liquirizia, guaranà, matè, cola e the, idraste, ginseng, eleuterococco e arancio amaro (usato a scopo dimagrante in varie preparazioni).

Avvertenze su alimenti e bevande di uso comune

Aglio *Assunto direttamente o consumato sotto forma di polvere, l'aglio possiede importanti prerogative fitoterapiche in quanto favorisce una riduzione della pressione arteriosa e contrasta la formazione di placche aterosclerotiche. Può quindi essere associato vantaggiosamente a terapie antipertensive e normocolesterolemizzanti.*

Alcool *Il suo consumo è sconsigliato in caso di qualsiasi terapia con farmaci in quanto: influenza lo stato di veglia riducendo i riflessi (in tal senso può potenziare l'effetto di tranquillanti e di alcuni antistaminici, che danno sonnolenza quale effetto indesiderato); può potenziare l'effetto irritativo degli antinfiammatori sulla mucosa gastrica; agisce come stimolante su alcuni enzimi del fegato e provoca pertanto un'accelerazione della trasformazione dei farmaci. A causa della sua potenziale tossicità sul sistema nervoso è inoltre controindicato in concomitanza di terapie anticonvulsivanti.*

Bevande a base di cola ed energizzanti *Come il caffè esse contengono caffeina e pertanto possono interferire con i farmaci antipertensivi (in particolare beta-bloccanti) o potenziare l'effetto di antiasmatici (beta-agonisti) o analettici*

Caffè, tè, cacao *Contengono notoriamente caffeina, che svolge un'azione neurostimolante. E' necessario pertanto limitare l'assunzione di questi alimenti o bevande: nel corso di assunzione di farmaci per l'asma, come i broncodilatatori (beta-2-agonisti), di cui amplificherebbe l'attività; in questo caso sarebbe opportuno evitare il caffè e bevande contenenti caffeina; nel corso di terapie per l'ipertensione arteriosa (la caffeina produce tra l'altro un aumento della frequenza cardiaca, che alcuni farmaci invece contrastano); in caso di terapia con farmaci già contenenti caffeina (per esempio alcuni Analgesici, antinfluenzali e antinfiammatori)*

Cioccolato *Sarebbe opportuno ridurne l'assunzione in caso di terapie anti-ulcera gastrica, in quanto alimento sconsigliato in tale patologia. Potenzia l'effetto degli antidepressivi di ultima generazione (indicati con la sigla SSRI), che agiscono positivamente sui circuiti della serotonina. Secondo recenti evidenze sembra addirittura che l'effetto del cioccolato sia simile proprio all'azione di questi farmaci. E' invece sconsigliato in caso di trattamento con una particolare classe di farmaci, i MAO inibitori, utilizzati nel morbo di Parkinson, in quanto può dar luogo a un improvviso aumento della pressione arteriosa (crisi ipertensiva)*

Fonti bibliografiche: Fabio Firenzuoli. *Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci* – Tecniche Nuove; Silvio Garattini. Alessandro Nobili. *Interazioni tra farmaci. Una valutazione della loro rilevanza clinica* – Selecta Editrice; Goodman & Gilman. *Le basi farmacologiche della terapia* - McGraw-Hill. **Siti internet:** citati nel volantino