

## ESTRATTI VEGETALI, VITAMINE E FERMENTI LATTICI

PER SOSTENERE LE NOSTRE NATURALI DIFESE



di **Piera Francesca Rasera**,  
Responsabile marketing scientifico Phyto Garda

In un momento di emergenza globale, caratterizzato da incertezza e cambiamenti del proprio stile di vita, lo stress ci colpisce provocando un abbassamento del nostro sistema immunitario. Un calo delle naturali difese può essere causato da vari fattori come passate infezioni virali, uso esagerato di antibiotici, cambio di stagione, alimentazione scorretta o scarsa attività all'aria aperta tipica della stagione fredda. Alcuni studi epidemiologici dimostrano che proprio il freddo ha un impatto sulla salute, in particolare in soggetti anziani con patologie cardiovascolari e respiratorie (Guo 2014, Lian 2015, Sun 2018). Gli effetti maggiori si osservano soprattutto nelle aree caratterizzate abitualmente da climi invernali più miti dove la capacità di adattamento del corpo umano alle basse temperature è ridotta. Gli effetti del freddo possono aggravare l'asma nei bambini e le broncopatie croniche (BPCO) negli anziani,

ma anche le più classiche infezioni respiratorie da virus e batteri.

Un calo delle difese immunitarie aumenta la probabilità di ammalarsi più spesso e rende più frequenti anche altre problematiche come semplici episodi di debolezza e stanchezza, dolori muscolari, mal di testa o la caduta dei capelli. Per sostenere il nostro organismo possiamo lavorare strategicamente sulla prevenzione nell'ottica di potenziare le nostre naturali difese. È il sistema immunitario la nostra difesa primaria da "invasori" esterni come virus o batteri, ma potrebbe essere indebolito dal nostro stile di vita caratterizzato da stress, alimentazione scorretta, scarsa attività fisica e mancanza di un sonno riposante. Una dieta equilibrata dovrebbe apportare il giusto quantitativo di vitamine e sali minerali. Non dovrebbe perciò mancare frutta e verdura di stagione, yogurt che apporta fermenti lattici, la frutta secca, fonte di omega-6, il pesce azzurro ricco di omega-3 e tutto ciò che



fonte di vitamina C come kiwi, agrumi, peperoni e zenzero.

La vitamina C non solo ha proprietà antiossidanti, ma aiuta anche l'assorbimento del ferro, uno dei minerali fondamentale che costituisce emoglobina e mioglobina, le proteine che trasportano l'ossigeno nel corpo.

Quando la dieta non riesce a garantire il giusto apporto di questi nutrienti, si può ricorrere all'ausilio di integratori alimentari, formulazioni che spesso combinano un equilibrato quantitativo giornaliero di vitamine e minerali a piante ufficiali tradizionalmente note come immunostimolanti.

### LE PIANTE IMMUNOSTIMOLANTI

Alcune piante, grazie al proprio fitocomplesso, riescono a interagire con il nostro sistema immunitario. Tra queste una tra le più note è l'Astragalo. Le sue proprietà adattogene sono dovute, in particolare, ai polisaccaridi in esso

presenti e proprio per questo viene consigliata per contrastare periodi di stanchezza, nelle convalescenze e dopo aver assunto terapie antibiotiche, antinfiammatorie o chemioterapiche. Anche l'Echinacea è tra le piante più utilizzate per potenziare il sistema immunitario: le sue radici sono ricche di numerosi principi attivi dagli effetti immunomodulanti e antinfiammatori e se assunte preventivamente, ostacolano in modo efficace il proliferare di microrganismi patogeni. L'Echinacea è considerata anche un antivirale grazie alla sua capacità di inibire la degradazione dell'acido ialuronico che ostacola la permeabilità di alcuni virus (come gli herpes) per via connettivale e stimola efficacemente le cellule del sistema immunitario.

Entrambe queste piante vengono consigliate nella prevenzione delle malattie infettive, nel raffreddore e nelle sindromi influenzali.

Meno nota è invece l'Uncaria che potenzia e stimola la produzione di anticorpi grazie all'azione

immunomodulante degli alcaloidi pentaciclici, i principi attivi più importanti del fitocomplesso, che inducono nelle cellule endoteliali il rilascio e la proliferazione dei linfociti B e T, responsabili della risposta immunitaria dell'organismo. Per questa ragione l'Uncaria è indicata anche nel trattamento delle allergie oltre che come preventivo alle malattie da raffreddamento.

## LE VITAMINE

La più famosa ed apprezzata è sicuramente la vitamina C. Si può trovare in commercio sia di origine naturale, come quella contenuta in alta concentrazione nei frutti della Rosa Canina o dell'Acerola, sia pura. È un efficace antinfiammatorio ed ha una spiccata attività antiossidante utile in caso di stress, di raffreddore o di influenza. Trova utilità allo scopo di rafforzare il sistema immunitario proprio perché quest'ultimo quando si attiva, genera una serie di meccanismi di difesa che comportano la produzione di molti radicali liberi. L'accumulo di radicali liberi può essere dannoso perché causando stress ossidativo al nostro corpo danneggia le cellule.

Un'altra ottima fonte di vitamine e antiossidanti è la Papaya, una pianta della famiglia delle Caricacee diffusa in paesi tropicali consigliata come immunostimolante e rinforzante delle difese organiche. Il frutto maturo viene sottoposto a fermentazione con lieviti selezionati per far aumentare il valore nutrizionale ed il contenuto di enzimi del frutto fresco. A seguito del processo di fermentazione, la Papaya si arricchisce di antiossidanti, licopene, Vitamine (A-B-C), minerali ed enzimi proteolitici. Viene perciò consigliata in caso di stress e per contrastare l'invecchiamento cellulare. Grazie al contenuto di potassio e vitamina C, è un buon alleato anche per ottimizzare le prestazioni fisiche, mentali e sportive.

## I MINERALI

Zinco, Magnesio, Manganese e Rame sono i minerali alleati del sistema immunitario: contrastano il danno ossidativo e rafforzano le nostre

naturali difese anche contro infezioni recidivanti. Raccomandate invece in caso di astenia e spossatezza, sintomi comuni nel cambio di stagione e nei mesi freddi, le Vitamine del gruppo B, in particolare la B6 e la B12.

Non tutti sanno che un corretto apporto di vitamine e minerali è necessario anche per il benessere intestinale: una parte consistente del nostro sistema immunitario risiede proprio a livello intestinale. Il cosiddetto GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue) è il tessuto linfatico associato all'intestino e rappresenta uno dei più importanti dipartimenti immunitari. L'intestino permette il transito di una notevole quantità di sostanze estranee ed è quindi costantemente e direttamente esposto alla sollecitazione antigenica batterica, alimentare, parassitaria e virale.

## I FERMENTI LATTICI

I batteri lattici o fermenti lattici sono microrganismi che, per fermentazione di zuccheri solubili, producono acido lattico come prodotto finale. Sono in grado di acidificare l'ambiente ostacolando la crescita di microrganismi patogeni.

È ormai scientificamente accertato ed accettato che l'assunzione di batteri probiotici ha effetti positivi non solo sull'intestino, ma su tutto l'organismo con una forte ripercussione su innumerevoli funzioni vitali. La letteratura scientifica internazionale ci conferma, anno dopo anno, i puntuali riscontri clinici documentati dalle pubblicazioni scientifiche degli effettivi benefici che l'organismo può trarre da un'assunzione costante e mirata di fermenti lattici. La probiota è in grado di stimolare la formazione di anticorpi (IgAs) ed aumentare la risposta immunitaria, legare e disattivare agenti patogeni e occupare i siti recettoriali impedendo così l'aderenza degli agenti patogeni. L'assunzione di fermenti lattici favorisce pertanto la stimolazione delle difese organiche.

Questi sono solo alcuni degli alleati delle nostre naturali difese da utilizzare in prevenzione durante la stagione fredda o quando si ha bisogno di sostenere il proprio organismo.

## Crescere nella Professione

EVENTI  
ECM

La scuola ha l'obiettivo di diffondere la cultura galenica in modo critico e di fornire al farmacista le conoscenze più innovative in materia di preparazioni. Le lezioni si svolgeranno sia in aula sia in un laboratorio attrezzato con macchinari e utensili di ultima generazione. I partecipanti saranno seguiti dalla guida esperta dei docenti Adalberto Fabbriconi, Piero Lussignoli, Mario Marcucci e Pietro Siciliano che proporranno diverse formulazioni supportate da una ricca documentazione scientifica.

CIASCUN CORSO PREVEDE  
UN MINIMO DI 15  
E UN MASSIMO DI 25 PARTECIPANTI

COSTO PER EVENTO:  
SOCI UTFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00  
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI  
ANCHE SINGOLARMENTE

Sede dei corsi: Roma  
sabato: Hotel Royal Santina, via Marsala 22  
(zona stazione Termini)  
domenica: Università La Sapienza, P.le Aldo Moro 5

**GLI APPUNTAMENTI PER IL 2020  
SONO MOMENTANEAMENTE SOSPESI.  
NON APPENA SARÀ POSSIBILE VI  
AGGIORNEREMO SULLE NUOVE DATE**

Capsule, soluzioni e sospensioni per uso orale. Le NBP e gli aspetti legislativi per poter gestire al meglio il laboratorio galenico.

Forme farmaceutiche ad uso dermatologico (creme, gel, unguenti e paste). Lozioni a base di Minoxidil e il mondo della tricologia.

Cannabis ad uso medico: gli aspetti legislativi, la monografia tedesca, la fitobotanica e le varie tipologie di preparazioni magistrali.

Farmaci orfani, preparazioni galeniche in pediatria, in geriatria e tutto quello che si può realizzare in laboratorio per gestire il paziente diabetico.

Le 100 e più formule che faranno decollare il tuo laboratorio galenico con un attento sguardo alle formule presenti nelle diverse farmacopee dell'UE.

Galenica veterinaria: legislazione, REV, teoria e realizzazione di differenti forme farmaceutiche. L'utilizzo della Cannabis raccontato da un medico veterinario.

Compresse, cpr RDT, spatolate e con comprimitrice manuale VICE. Le procedure da utilizzare per preparazioni chemioterapiche e antineoplastiche.