



Un'analisi dei dati di efficacia e sicurezza di alcuni tra i principali rimedi erboristici

Rischi e benefici delle erbe medicinali

Negli ultimi anni ed a livello mondiale, il mercato delle erbe medicinali si è accresciuto enormemente. Le ragioni alla base di un tale ed inarrestabile sviluppo sono varie e vanno principalmente ricercate nel fascino esercitato dalla cosiddetta "cultura del naturale", dalla convinzione dell'estrema innocuità dei rimedi erboristici e dall'ampia disponibilità nel mercato di tali prodotti, il tutto arricchito da pubblicità sempre più "accattivanti e convincenti".

Per tutte queste ragioni, la conoscenza dei principali dati di efficacia e sicurezza di alcuni dei più

noti ed utilizzati rimedi erboristici al mondo rappresenta un requisito essenziale per il farmacista che, spesso rappresenta l'unico operatore sanitario che entra a conoscenza dell'utilizzo nella medicina complementare da parte dei consumatori.

Aglione nella prevenzione delle patologie cardiovascolari

L'aglio viene da secoli utilizzato in ambito gastronomico per le sue pro-

Di Alessandro Oteri

Dipartimento Clinico e Sperimentale di Medicina e Farmacologia, Università degli Studi di Messina

prietà aromatizzanti. Da un punto di vista terapeutico, gli estratti della pianta trovano impiego nella prevenzione delle patologie cardiovascolari, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ne ha suggerito "l'uso come adiuvante della dieta nel trattamento dell'iperlipidemia, nella prevenzione dell'aterosclerosi vascolare età dipendente e nel trattamento dell'ipertensione lieve".



Le sue proprietà terapeutiche sul sistema cardiovascolare e l'effetto antipertensivo (in realtà di breve durata) sembrano essere dovuti all'attivazione della forma costitutiva dell'enzima nitrossido sintasi e pertanto, ad un'azione modulatrice nitrossido-dipendente sia sui fattori vasodilatanti che su quelli vasocontrittori.

L'allicina rappresenta il principale costituente dell'aglio. Essa si forma a partire dalla allina in seguito alla triturazione dei bulbi e possiede, tra le altre, attività antiossidante e antimicrobica. Un altro principio attivo estratto dalla pianta, l'ajoene, è dotato di attività antitrombotica ed è stato sviluppato come farmaco per il trattamento dei disturbi tromboembolici.

Le evidenze cliniche relative all'effetto ipocolesterolemizzante dell'aglio hanno fornito risultati contrastanti. In particolare, una metanalisi di trial clinici condotti su soggetti ipercolesterolemici ha evidenziato che il trattamento con aglio riduceva i livelli di colesterolo totale in misura maggiore rispetto al placebo. Tuttavia, poiché l'effetto è apparso modesto, l'uso

dell'aglio nel trattamento dell'ipercolesterolemia, soprattutto in presenza di livelli di colesterolo molto alti, è stato considerato discutibile. Un'altra metanalisi, condotta su soggetti affetti da arteriopatia obliterante periferica, non ha evidenziato alcun beneficio dell'aglio nei confronti di tale patologia.

Varie evidenze scientifiche indicano che l'aglio, oltre a ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi plasmatici, può inibire lo sviluppo dei processi aterosclerotici. Un trial clinico controllato piuttosto datato ha dimostrato che l'aglio è in grado di ridurre nel 6-13% dei soggetti trattati la formazione di placche aterosclerotiche che si verifica con l'avanzare dell'età.

Per quanto concerne il profilo di sicurezza, l'aglio ha mostrato la capacità di inibire l'aggregazione piastrinica; per tale ragione i suoi estratti dovrebbero essere utilizzati con cautela nei pazienti affetti da disordini della coagulazione ed in quelli sottoposti a terapie antiaggreganti o anticoagulanti. Infine, poiché l'aglio può indurre un prolungamento dell'emorragia post-operatoria, ai pazienti che utilizzano prodotti contenenti estratti della pianta viene raccomandato di sospendere l'assunzione 7-10 giorni prima di eventuali interventi chirurgici.

Valeriana nel trattamento dell'insonnia

La valeriana è una pianta erbacea perenne che cresce nelle regioni temperate del nord America, dell'Asia occidentale e dell'Europa. I suoi estratti trovano impiego nell'ambito della medicina tradizionale per il trattamento di vari disturbi quali emicrania, ansia, vertigini, problemi mestruali e menopausa. Tut-

tavia, l'unico impiego ad oggi approvato consiste nel trattamento di lievi stati di tensione nervosa e nell'insonnia non organica. L'effetto se-



dativo sembra essere dovuto ai valepotriati, principi attivi presenti nell'olio essenziale che inducono un rilascio dose dipendente del GABA ed un'inibizione dell'enzima che metabolizza tale neurotrasmettitore. Va comunque sottolineato come l'efficacia della pianta non possa essere totalmente associata ad un'unica sostanza, ma sia piuttosto da attribuire al fitocomplesso nella sua totalità. Generalmente, la standardizzazione dei prodotti commerciali avviene in funzione della percentuale di acido valerico presente negli estratti che deve essere compresa tra 0,17% e 0,8%. La valeriana viene considerata una valida alternativa alle benzodiazepine per il trattamento dei disturbi transitori del sonno. Gli estratti delle radici sembrano efficaci nel ridurre il tempo di latenza necessario ad addormentarsi, nel ridurre la frequenza dei risvegli notturni e nel prolungare la durata del riposo notturno. Essi migliorano inoltre la qualità del sonno ed il benessere dell'individuo durante la giornata. La valeriana viene considerata una pianta sicura; il suo utilizzo può produrre una lieve riduzione dell'attenzione e della concentrazione mentre l'assunzione cronica può determinare cefalea, irrequietezza, insonnia, ipotermia, nefrotossicità, midriasi, visione alterata e disturbi cardiaci. L'uso della pianta dovrebbe essere evitato durante la gravidanza e può determinare un prolungamento dell'effetto sedativo

di benzodiazepine, barbiturici ed anestetici.

Ginseng come tonificante naturale



Con il nome Ginseng sono note due varietà di questa pianta: la varietà cinese (*Panax ginseng*) e quella americana (*Panax quinquefolium*). Il *Panax Ginseng* è una pianta originaria della Cina, della Corea e del Giappone, di cui esistono due varietà (la rossa e la bianca). Il ginseng bianco è ottenuto essiccando la varietà rossa la quale presenta un più alto contenuto in saponine e sembra essere più efficace da un punto di vista terapeutico.

Le preparazioni di Ginseng sono titolate in ginsenosidi, considerati i principali costituenti chimici, importanti per l'attività terapeutica. Oltre ai ginsenosidi sono presenti nella pianta altri composti denominati eleuterosidi.

Il Ginseng viene frequentemente utilizzato come tonico e adattogeno per il trattamento dell'astenia, per aumentare la resistenza allo stress e per migliorare le capacità fisiche e mentali. Una revisione di trial clinici effettuati per valutarne l'efficacia in termini di miglioramento delle prestazioni fisiche, delle funzioni cognitive e dell'immunomodulazione non ha tuttavia evidenziato alcuna efficacia della pianta nei confronti di tali indicazioni.

Il dosaggio consigliato a scopo terapeutico varia da 200 a 400 mg/die di estratto secco titolato in ginsenosidi (7%) corrispondenti a circa 1-2

g di radice.

Il ginseng è controindicato nei pazienti con patologie cardiovascolari o metaboliche ed in quelli sottoposti a terapie anticoagulanti (l'erba è associata a riduzione dei livelli di INR nei pazienti trattati con warfarin). I principali eventi avversi ad esso associati includono mastalgia reversibile e sanguinamento postmenopausale mentre l'abuso può causare diarrea, ipertensione, nervosismo, reazioni dermatologiche ed insonnia.

Serenoa repens per l'ipertrofia prostatica benigna



La *Serenoa repens* è una pianta diffusa nelle regioni meridionali degli Stati Uniti (dove è anche nota con il nome di Saw palmetto), nel Sud Europa e nel Nord Africa. È una palmetto che gli Indiani d'America impiegavano nel XVII secolo per alleviare disturbi genitourinari, per l'atrofia testicolare, per il trattamento della disfunzione erettile e come afrodisiaco. La medicina popolare occidentale la consigliava per incrementare il vigore sessuale e le dimensioni del seno, per l'emicrania e per stimolare la crescita dei capelli.

I principali costituenti della pianta includono steroli (beta-sitosterolo, stigmasterolo, ecc.), acidi grassi liberi, carotenoidi, oli essenziali, tannini, flavonoidi ed acidi organici (caffeico, antranilico, clorogenico). Per essere efficace, l'estratto del frutto deve essere lipofilico e standardizzato al 85-

95% in acidi grassi e steroli.

La *Serenoa repens* trova impiego come adiuvante nel trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna (IPB) allo stadio I e II e dei sintomi ad essa associati. Una metanalisi di trial clinici sull'efficacia della pianta nel trattamento dell'IPB ha evidenziato una riduzione della frequenza e dell'urgenza degli atti minzionali e della nicturia con conseguente miglioramento della qualità della vita dei pazienti trattati. Un'altra revisione sistematica di trial clinici ha evidenziato un'efficacia della pianta simile alla finasteride e superiore al placebo nei confronti dei sintomi urologici. Altri studi hanno indicato l'equivalenza terapeutica con la tamsulosina ribadendo la sicurezza della *Serenoa repens* e l'inutilità di utilizzarla in associazione ad alfa-antagonisti.

Il dosaggio degli estratti di *Serenoa repens* varia a seconda della severità dei sintomi. Generalmente l'estratto standardizzato dovrebbe essere assunto, per apprezzare un significativo miglioramento clinico, alla dose di 160 mg, da somministrare due volte al giorno, per un periodo di 1-3 mesi. L'uso prolungato nel tempo non contribuisce ad aumentare i potenziali miglioramenti che si ottengono dopo i primi 3 mesi di terapia.

Gli effetti collaterali sono rari e sono generalmente costituiti da disturbi gastrointestinali, nausea, cefalea e vertigini. Sono stati anche segnalati due casi di epatotossicità associati all'uso della pianta mentre non sono note importanti interazioni farmacologiche con i farmaci convenzionali.

Cimicifuga racemosa nella menopausa

La *Cimicifuga racemosa* è una pianta originaria del Nord America utilizzata

dai nativi americani per la cura dei disturbi ginecologici e nei casi di morsi di serpente. Nei tempi moderni, le radici ed i rizomi della pianta hanno trovato ampio utilizzo per il trattamento dei sintomi menopausali e dei disturbi mestruali. Sebbene l'esatto meccanismo d'azione della Cimicifuga racemosa non sia stato ancora ben chiarito, si ritiene che vari triter-



penoidi, quali acteina, cimifugoside, desossiacetilacteolo e 27-desossiaceteina possano essere coinvolti

nell'attività farmacologica dei suoi estratti.

L'efficacia della Cimicifuga racemosa nei confronti dei sintomi menopausali è stata recentemente valutata in vari trial clinici, nella maggior parte dei quali è stato utilizzato un estratto isopropanolico a dosaggi variabili tra 40 e 80 mg. Tali studi hanno dimostrato una certa efficacia della pianta nei confronti di questi disturbi. Tuttavia, a causa della breve durata di tali studi (nessuno ha superato i 6 mesi), molte autorità regolatorie ne sconsigliano l'uso per periodi superiori ai 6 mesi.

L'uso della Cimicifuga racemosa dovrebbe essere evitato nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento. Essa è stata inoltre associata alla

comparsa di disturbi epatici a causa dei quali, nel mese di agosto 2006, è stata sospesa dal commercio in via cautelativa da parte del Ministero della salute. La circolare ministeriale faceva capo ad un'iniziativa dell'Agencia Europea per la Valutazione dei Medicinali (EMA), che nel precedente mese di luglio aveva emesso un comunicato in cui metteva in guardia i consumatori e gli operatori sanitari sui possibili rischi collegati all'uso di prodotti contenenti materiale estratto dal rizoma della pianta. Successivamente, il 1 febbraio 2007, lo stesso Ministero della salute comunicava la riammissione della Cimicifuga racemosa nel settore degli integratori alimentari, con l'obbligo di avvertenze in etichetta.

UTIFAR RIPROPONE IL RACCOGLITORE DI SCONTRINI FISCALI

Uno dei modi per fidelizzare i clienti è quello di offrire loro qualcosa di utile.

E' questa la ragione che ha spinto Utifar a ideare un raccoglitore per gli scontrini fiscali attestanti l'acquisto di farmaci di automedicazione. I clienti saranno felici di ricevere in omaggio dal farmacista un utile strumento, completo di un facsimile per l'autocertificazione.

Il raccoglitore viene offerto ai colleghi in pacchi da 250 pezzi ad un prezzo molto contenuto: euro 100 + iva per pacco.

Chi è interessato compili ed invii per fax ad Utifar il sottostante modulo d'acquisto.

Potete ordinare uno o più pacchi. La merce con acclusa la fattura verrà spedita all'indirizzo indicato nell'ordine. Il pagamento sarà in contrassegno e non prevede alcun costo aggiuntivo per la spedizione.



MODULO D'ACQUISTO

La farmacia

Farmacia.....

p.iva

via

n. tel.

città

timbro

Richiede n..... pacchi da 250 pezzi di raccoglitori di scontrini e pagherà in contrassegno euro 100 + iva = euro 120 per ciascun pacco

.....
firma del titolare