

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor Renato Raimo
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore
www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com



La **BOSWELLIA** e la sua nobile resina

È un albero dai fiori profumati e dai semi a forma di cuore. Cresce nelle regioni collinari dell'India e della Cina. Il suo fusto ci regala una resina profumata ricca di principi attivi, la cui attività, già nota alla medicina ayurvedica, offre alla moderna fitoterapia un'opportunità terapeutica senza precedenti.

Il suo campo d'azione è il **sistema osteoarticolare** le cui patologie sono tra le più importanti in termini di riduzione del benessere e della qualità della vita. Varie sono le affezioni che interessano principalmente le articolazioni, i tessuti extra-articolari, le ossa e il tessuto connettivo e sono molto diverse tra loro, sia per l'origine, sia per la sintomatologia; possiamo suddividerle in due gruppi, **malattie infiammatorie**, come l'artrite reumatoide, e **malattie degenerative** come l'artrosi.

La risposta farmacologica in questo campo negli ultimi anni non ha fatto grandi passi in avanti, con la prospettiva di avere come terapia i

farmaci antinfiammatori, la cui azione analgesica e antinfiammatoria è importante, ma anche limitata da effetti collaterali. Questi, in particolare, si manifestano a carico dell'apparato digerente, tanto che, soprattutto in caso di uso frequente o prolungato, è consigliato accompagnarli con gastroprotettori.

È in questo panorama che la **Boswellia serrata** muove oggi l'interesse di quanti vedono nella moderna fitoterapia una possibilità terapeutica che promette risultati sicuri ed efficaci, sostenuti da studi e ricerca, grazie ai quali è possibile conoscere i meccanismi d'azione dei principi attivi e affiancare in tutta sicurezza i rimedi fitoterapici alle terapie classiche con grandi prospettive di successo.

Sono gli **acidi boswellici alfa, beta e gamma** i maggiori responsabili dell'attività terapeutica del fitocomplesso della Boswellia. Questi riducono sensibilmente l'azione di un **enzima** (la 5-lipossigenasi) e

quindi l'attivazione di quel meccanismo a catena che porta alla produzione di **sostanze endogene** (i leucotrieni) che facilitano i **processi infiammatori**. Diminuendo la presenza nel sangue di tali sostanze si riduce notevolmente lo stato infiammatorio. Inoltre questa pianta è anche in grado di inibire l'**elastasi**, enzima proteolitico (distruttivo) responsabile della distruzione del **collagene** e quindi dei **tessuti** coinvolti nel processo infiammatorio. Bloccando l'elastasi si riduce così la degenerazione articolare.

A differenza dei farmaci antinfiammatori non steroidei, dei corticosteroidi e della salazopirina, alle dosi consigliate la Boswellia non induce fenomeni collaterali; si segnalano anzi interazioni positive, cioè di potenziamento sinergico dell'effetto antinfiammatorio dei farmaci, senza conseguenze gastrolesive.

Gli acidi boswellici, hanno l'interessante caratteristica di essere selettivi; essi agiscono di fatto sulla sintesi di alcuni mediatori del processo infiammatorio, in particolare sui **leucotrieni**, lasciando inalterate le **prostaglandine** che hanno azione protettiva sulla mucosa gastrica.

In questo senso la Boswellia serrata si presenta come un'interessante opportunità terapeutica che consente di ridurre la somministrazione di antinfiammatori, proprio perché non comporta problemi alla mucosa gastrica.

Ma la vera novità in termini terapeutici è che per la sua azione di blocco sull'elastasi la Boswellia può essere utilizzata anche in campo



BENESSERE PER LE OSSA

ATTIVITÀ TERAPEUTICA: antireumatica e antiinfiammatoria,

INDICAZIONI PRINCIPALI: Reumatismo infiammatorio cronico, artrite reumatoide, artrosi. Tendinite, borsite e reumatismi periarticolari. Efficace nel ridurre i fenomeni degenerativi articolari.

ALTRE INDICAZIONI: morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, affezioni intestinali croniche.

Somministrazione giornaliera: E.S. titolato in **acidi boswellici 65-70 %** minimo. Assumere capsule da 300 mg di estratto secco al giorno, in due-tre somministrazioni a stomaco pieno per migliorarne l'assorbimento.

AFFEZIONI CRONICHE: Lungoterapia per cicli di 2 mesi con brevi intervalli. **Controindicazioni:** ipersensibilità, gravidanza e allattamento, sindrome di Marfan
Interazioni: interazioni sinergiche con i FANS.

ASSOCIAZIONI VALIDE: **Artiglio del Diavolo** E.S. titolato in **iridoidi** totali espressi come **arpagoside** min. 1,8%; assumere 500-1000 mg al giorno a stomaco pieno.

Localmente: **Arnica** in crema al 10-20% 3 volte al di.

preventivo nelle patologie degenerative a carico delle **ossa**; è chiaro che agendo sul processo infiammatorio, in termini di riduzione dello stesso, anche il dolore acuto si ridurrà.



Detto ciò non dobbiamo considerare la Boswellia un "antidolorifico" della fase acuta.

Per godere al massimo dell'efficacia terapeutica della Boswellia occorre chiaramente assumere **dosaggi** precisi di acidi boswellici e cioè assumere prodotti dei quali sia riportato in etichetta il titolo dei principi attivi in esso contenuti. Anche la **durata della terapia** dovrà essere rispettata in quanto la riduzione del dolore segue la riduzione del processo infiammatorio. In caso di dolore acuto occorrerà associare la Boswellia con **Artiglio del Diavolo**, la cui **azione antidolorifica** conosciuta dall'uso popolare ha trovato riscontro in uno studio clinico. I suoi principi attivi somministrati a 197 pazienti affetti da ricorrenti episodi di lombalgia hanno avuto un risultato più efficace rispetto al placebo [*Eur. J. Anaesthesiol.* 16,118-129 (1999)]. L'artiglio del diavolo esplica un'azione positiva sulla rigidità muscolare contribuendo a migliorare la percezione soggettiva del dolore lieve e moderato (Bruneton J., op.cit - p.103).