



FARMACI E FITOTERAPICI ASSOCIAZIONI NON SEMPRE VINCENTI

Ogni sostanza che introduciamo nel nostro organismo per risolvere un piccolo o importante problema fisico -sia essa farmaco o rimedio vegetale- è in grado di indurre, a livello delle funzioni cellulari, modificazioni tali da provocare sul nostro organismo effetti a volte entusiasmanti e attesi, a volte sconvolgenti e indesiderati. Infatti, ogni **principio attivo** si porta dietro un suo **meccanismo d'azione** riconducibile a un effetto terapeutico così come a uno tossico. E, se un farmaco di sintesi normalmente contiene un solo principio, un prodotto di origine vegetale ne ha in sé un numero cospicuo (fitocomplesso), che la natura ha posto insieme come in un piccolo laboratorio chimico. Dunque, un solo principio attivo

è più sicuro, perché è più controllabile il suo percorso all'interno dell'organismo? Ciò in parte è vero, ma non è una garanzia e soprattutto non è una costante. Nel caso dei fitoterapici, l'azione simultanea dei diversi principi attivi presenti in una sola pianta è causa, nella maggior parte dei casi, di una esaltazione del risultato terapeutico, di una molteplicità di **effetti benefici** e di una riduzione degli **effetti collaterali**, ma ciò non basta a rendere i prodotti del tutto privi di rischi collaterali. Questo non andrebbe mai dimenticato; soprattutto quando, per ritrovare migliori condizioni fisiche, si cede alla tentazione di ricorrere a **mix**

terapeutici "fai da te", rischiando di creare *associazioni pericolose*. Infatti, chi ci dice che l'interazione tra diversi principi attivi è di certo vincente e non nociva? Non è il caso di farsi prendere dal panico; ma, se si è in terapia con farmaci per una patologia magari importante, prima di decidere di farsi una tisana o assumere in contemporanea un prodotto naturale autoselezionato, è sempre bene sentire il consiglio del medico di famiglia o del proprio farmacista per saperne un po' di più. Per fare un esempio concreto vorrei raccontarvi da vicino della



SINERGIE POSITIVE

Finocchio- azione principale: attenua il gonfiore gastro intestinale. **Associazione positiva con:** Simecicone. **Vantaggio terapeutico:** si potenzia l'azione riducente la formazione di gas intestinali.

Uva Ursina- azione principale: disinfettante delle vie urinarie. **Associazione positiva con:** antisettici urinari. **Vantaggio terapeutico:** maggiore copertura antibatterica, riduzione delle recidive.

Tarassaco- azione principale: epatoprotettiva e stimolante la produzione della bile. **Associazione positiva con:** lassativi. **Vantaggio terapeutico:** minore abuso di lassativi.

Ribes Nigrum- azione principale: similcortisonica. **Associazione positiva con:** antistaminici. **Vantaggio terapeutico:** riduzione dei dosaggi di farmaci antistaminici e minore effetti collaterali (sonnolenza).

ASSOCIAZIONI DA EVITARE

Aglio- azione principale: riduce la produzione di colesterolo cattivo (LDL) e dei trigliceridi. **Non associare con:** Fans (farmaci antinfiammatori non steroidei), liquori amari, anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici. **Rischio:** aumento gastrolesività, emorragie.

Artiglio del diavolo- azione principale: antinfiammatoria e antidolorifica sulle articolazioni. **Non associare con:** Fans. **Rischio:** aumento della gastrolesività.

Biancospino- azione principale: ansiolitico naturale nell'ansia con tachicardia, blando antipertensivo. **Non associare con:** digitale. **Rischio:** aumenta l'efficacia del farmaco ma anche la sua tossicità.

Escolzia- azione principale: induttore del sonno, antiansia. **Non associare con:** psicofarmaci, antiaritmici, radioattivi. **Rischio:** potenziamento effetto.

Guaranà- azione principale: attivatore delle funzioni cerebrali. **Non associare con:** tiroxina, efedrina. **Rischio:** aumento tossicità del farmaco. **Non associare con:** anticoagulanti orali. **Rischio:** riduzione efficacia.

Ginkgo Biloba- azione principale: migliora la circolazione cerebrale nell'anziano. **Non associare con:** anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici, aglio. **Rischio:** emorragie.

Pilosella- azione principale: blando diuretico, antipertensivo. **Non associare con:** digitale, diuretici di sintesi. **Rischio:** ipopotassemia e aumento tossicità del farmaco.

cosiddetta Erba di San Giovanni, l'**Iperico** (*Hypericum perforatum* L.), che nella scheda tecnica riporta la presenza di almeno cinque categorie chimiche di principi attivi. Tra le sue attività principali ci sono, per uso esterno, quella antinfiammatoria e cicatrizzante, per uso interno, sedativa-antidepressiva. L'impiego terapeutico va dunque dall'uso cosmetico a quello negli stati depressivi non endogeni. La sua attività antidepressiva è spiegata da due complessi meccanismi d'azione, grazie ai quali si ha un notevole miglioramento dello stato dell'umore e una riduzione dello stato d'ansia; non sono riportati dalla letteratura scientifica effetti secondari o tossicità se non una fotosensibilizzazione (maggiore sensibilità alla luce solare) in caso di sovradosaggio. Fin qui, sembra tutto a nostro vantaggio, in termini di efficacia e sicurezza. Ma non è tutto qui: l'iperico, in associazione con gli **anticoncezionali orali**, ne riduce l'efficacia; preso in associazione ad alcuni **antidepressivi** ne potenzia pericolosamente gli effetti; provoca una riduzione dell'assorbimento e un aumento del metabolismo dei farmaci **anticoagulanti**. Ma ogni medaglia ha il suo rovescio: alcune associazioni sono favorevoli per i risultati terapeutici. Per esempio, nella stagione fredda, in caso di terapia con antibiotici, l'assunzione di un estratto di **propoli** titolato in galangina aiuta a ridurre i tempi di guarigione e quindi i rischi di resistenza. Ed è valido l'utilizzo di estratto di **Echinacea** per prevenire i disturbi da freddo, con i tradizionali **immunostimolanti**. Poi è ottimo, nella cura dell'osteoporosi, l'**estratto di soia** associato a ipocolesterolemizzanti e **fissatori del calcio**. Insomma, prima di scegliere, fate attenzione. Nel dubbio, basta chiedere al vostro farmacista.



La posta

del medico

a cura del Dott. ??????????????????
