

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore



ANALGESICI IN FITOTERAPIA

“Perché cantando il duol si disacerba”, parola di Petrarca. Se, però, una poesia può lenire un malessere spirituale, non può certo bastare a chi cerca un rimedio che liberi da un **dolore** fisico.

Può essere più o meno intenso, ma sempre, in primo luogo, deve essere inteso come un meccanismo di allarme, che non va inibito del tutto sul nascere, perché va interpretato e ne vanno individuate le cause. Va anche detto che alcuni lo sopportano meglio di altri, perché si tratta di una percezione molto individuale che risente di molti fattori interni ed esterni; e ciascuno deve instaurare con il dolore un rapporto molto personale, intimo, soprattutto quando esso viene percepito per periodi lunghi.

Gran parte dei pazienti si reca dal

medico perché lamenta dolori a carico delle articolazioni e delle strutture che le circondano. Si tratta di dolori di origine infiammatoria, che possono essere dovuti a cause di natura diversa: infettiva, immunitaria (reumatismo articolare acuto e artrite reumatoide, artrosi), dismetabolica (gota), meccanica (traumi delle articolazioni, ernie discali). La **terapia** più giusta dovrà tener conto di una diagnosi accurata e della sensibilità al dolore di ciascuno.

La **fitoterapia moderna**, riferendosi a piante medicinali con un contenuto noto e quantificabile di **principio attivo**, offre buone possibilità per contrastare il dolore in fase acuta e per ridurre notevolmente gli stati infiammatori. Di norma, un farmaco antidolorifico di origine chimica

classificato come FANS si può assumere per un numero limitato di giorni. Diversamente i fitoterapici possono essere utilizzati tranquillamente per tempi lunghi, riducendo notevolmente il dolore acuto là dove il soggetto risponde, ma soprattutto lo stato infiammatorio e il riaccutizzarsi del dolore nelle patologie croniche. Una pianta che merita molta attenzione in tal senso è la **Boswellia**; è il rimedio più indicato per il trattamento dell'**artrosi** per la sua azione antinfiammatoria e, in particolare, antireumatica. Sono gli **acidi boswellici** presenti nella resina che 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 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 le **elastasi**, enzima proteolitico (distruittivo) responsabile della distruzione del **collagene** e quindi dei **tessuti** coinvolti nel processo infiammatorio. Bloccando l'elastasi si riduce la degenerazione articolare. Gli studi più importanti sono stati valutati positivamente su pazienti colpiti da **osteoartrite**. L'efficacia riscontrata e la lieve entità degli effetti collaterali danno oggi alla Boswellia un ruolo importante nelle **terapie antireumatiche**: oltre alla riduzione dei processi infiammatori, evita la degenerazione dei tessuti.

La fitoterapia offre una risposta anche nel dolore della **fase acuta**, con la possibilità nei soggetti con mag-



IDEE CHIARE, RISULTATO SICURO

CAMPO D'AZIONE. I rimedi naturali sono prevalentemente indicati per dolori articolari di lieve o media entità. Di fronte a dolore più intenso si consiglia di ricorrere alle associazioni.

VANTAGGI. I fitoterapici sono ben tollerati e hanno scarse interazioni anche nei trattamenti a lungo periodo, con riduzione importante dei processi infiammatori. Svantaggi: somministrazione ripetuta giornaliera, efficacia massima nel tempo.

DOLORE ACUTO E CRONICO. Artiglio del Diavolo: analgesico e antinfiammatorio nelle malattie reumatiche, riduce i dolori alle articolazioni in particolare nelle artrosi, con un tasso di efficacia che varia dal 42 all'85% a seconda del tipo di artrosi e

della gravità dei sintomi. Somministrazione giornaliera: estratto secco titolato in iridoidi totali espressi come arpagoside minimo 1,8%; assumere 500-1000 mg al giorno a stomaco pieno anche per 2 mesi. Fare seguire un intervallo. Il dolore si riduce sensibilmente dopo circa 7-8 giorni. La massima azione, che si mantiene costante, si ha dopo circa 30 giorni. Avvertenze: cautela in chi è affetto da gastrite o ulcera gastrica. In tal caso usarlo sempre a stomaco pieno. Controindicazioni: sconsigliato in gravidanza e in allattamento e nei bambini sotto i 10 anni. Associare con **Spirea Olmaria** in caso di dolori di origine reumatica per potenziare l'azione analgesica. Uso locale: **Arnica Montana** veicolata in creme, applicazioni ripetute.

TRATTAMENTO ANTINFIAMMATORIO. Boswellia: attività antireumatica e antinfiammatoria, indicata per il trattamento dell'artrosi. Efficace nel ridurre i fenomeni degenerativi articolari. Somministrazione giornaliera: estratto secco titolato in acidi boswellici 4% minimo. Assumere 300 mg al giorno, in due-tre somministrazioni a stomaco pieno per migliorarne l'assorbimento. Terapia per cicli di 2 mesi con brevi intervalli. Controindicazioni: nessuna. Interazioni: non segnalate.

giore sensibilità di poter associare più rimedi. Molto efficace e ben tollerato è l'**Artiglio del Diavolo**. La sua azione antidolorifica conosciuta dall'uso popolare ha trovato riscontro in recenti studi clinici. 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)]. Inoltre, la pianta esplica



un'azione positiva sulla **rigidità muscolare** contribuendo a migliorare la percezione soggettiva del dolore lieve e moderato (Bruneton J., Phytoterapie-op.cit-p.103).

Ottima l'**associazione** con la **Spiraea Olmaria**, per alleviare i **dolori reumatici**, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie per la presenza di salicilati e per le sue proprietà diuretiche che facilitano la scomparsa dei versamenti articolari. Valida associazione con **Ananas** quando si debba ridurre la consistenza degli edemi sulle articolazioni, unitamente alla **Betulla Linfa** per riuscire a drenare e quindi eliminare le scorie e gli eccessi dei processi infiammatori. Per le applicazioni locali la scelta vincente è **Arnica Montana**, valida dalla **puntura di insetto** ai **reumatismi**, non soltanto per lenire il dolore, ma per ridurre la flogosi e gli edemi; molto efficace, soprattutto nella fase acuta, fare degli impacchi di pomata all'arnica ripetuti nella giornata.

Per approfondimenti:

www.fitoterapiadottorrai-mo.wordpress.com