

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

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



# PROPOLI SECONDO SCIENZA

Fonti storiche riportano l'uso diffuso della **propoli** nei secoli in popoli tra loro distanti nel tempo. Già i greci ben la conoscevano: da loro deriva il nome Propolis (Pro, davanti e Polis, città), perché le api la usano per sigillare il proprio sito. I soldati romani la utilizzavano per disinfettare le ferite riportate sul campo di battaglia e, nel II secolo a.C., Galeno la cita nei *Trattati di scienza medica*, indicando l'uso della propoli per curare i guerrieri feriti dalle frecce nemiche e come rimedio naturale contro le infezioni e la febbre. Poi, nei secoli, la sua fama è giunta fino ai nostri giorni. Ma bisogna attendere gli anni 70 perché l'interesse scientifico ponga la giusta attenzione promuovendo a livello europeo studi biologici, chimici e farmacologici.

Il boom della propoli nell'uso quotidiano risale agli anni 90. Oggi è molto ben conosciuta in tutti i suoi aspetti e la scienza ufficiale le ha dato nobiltà e rigore, migliorando moltissimo la sua **resa terapeutica**, dimostrando la sua elevata **attività antinfiammatoria** e un ampio spettro d'azione per l'attività **antibatterica** e **antivirale**.

Per un mal di gola, applicare propoli in forma spray offre il vantaggio di queste tre azioni, che la rendono vincente. Nessun altro prodotto in commercio è paragonabile alla propoli in tal senso. Ma occorre riflettere su due aspetti: la qualità della propoli in commercio e il suo corretto utilizzo; ricordando che la sua assunzione è **sconsigliata in gravidanza** e che soltanto un **prodotto**

**titolato**, cioè noto nel suo principio attivo, può garantire sicurezza ed efficacia. Dal punto di vista biologico la propoli è un insieme di resine e gomme, raccolte dalle api (sulle gemme apicali, sui tronchi di alcune piante, su scorze e ferite vegetali già medicate dalle stesse piante) e successivamente lavorate da alcune di esse con enzimi particolari e cera. Chimicamente si tratta di una miscela complessa di sostanze naturali, le cui percentuali variano. In generale, si possono individuare, oltre a resine, balsami e cere, un 10% di **oli essenziali** e materiali organici (per esempio i **flavonoidi**), **pollini**, **minerali** e **vitamine**. La propoli grezza è una materia prima assai "sporca" e occorrono metodi di purificazione sofisticati e costosi per ripulirla dalle sostanze inutili e tossiche ed estrarre quelle utili come i flavonoidi. In passato la spiccata azione antibatterica e antifungina della propoli veniva assegnata ai suoi oli essenziali, ma oggi è stato provato che sono proprio i flavonoidi, e in particolare la **galangina** (di cui è ricca la propoli raccolta nei boschi di latifoglie) e la **pinocembrina** (presente soprattutto nella propoli proveniente dalle conifere), ad assicurarle preziose proprietà antimicrobiche. Come utilizzare nel quotidiano la propoli? Come forma farmaceutica la troviamo in **soluzione idroalcolica** titolata in flavonoidi totali espressi come galangina minimo 30 mg/ml (si utilizza per preparare soluzioni per gargarismi, colluttori spray e sciroppi), e come **estratto secco** titolato in flavonoidi totali espressi come galangina minimo 8%-12%.



### AZIONE EFFICACE SU BATTERI E VIRUS

**QUALE:** solo prodotti titolati riportanti in etichetta il titolo in **galangina**, che deve essere contenuta con un minimo tra l'8 e il 12%. L'azione batteriostatica o battericida e antivirale dipendono dalla concentrazione dei flavonoidi tra i quali la galangina è il principio attivo più importante. Dunque, attenti all'etichetta e al consiglio del farmacista.

**COME:** oggi sono disponibili diverse forme farmaceutiche. Grazie al costante miglioramento delle tecniche estrattive

l'industria ha elaborato possibilità diverse, moderne, rispettando il contenuto dei principi attivi. La propoli è oggi disponibile in farmacia in varie forme: **capsule** di estratto secco titolato, **compresse effervescenti**, **soluzioni idroalcoliche** (titolo in galangina 30 mg/ml) in forma di **colluttori spray**, molto efficaci per le patologie del cavo orale. Inoltre è disponibile in **soluzioni gliceriche** (senza alcol) o in **concentrato di mele**, indicate per i bambini e associata ad altri componenti che ne completano e potenziano l'azione terapeutica.

**QUANDO:** l'attività principale della propoli diretta su batteri e virus ha la sua massima efficacia se somministrata **all'insorgere della sintomatologia**. Iniziare con alti dosaggi in galangina in modo da contrastare al meglio la proliferazione dei virus. La propoli ben si combina con **Vitamina C** ed **estratto di salice** che, titolato in acido salicilico min 1%, contrasta gli stati febbrili di lieve entità.

**Avvertenze:** rare reazioni cutanee e talvolta disturbi del cavo orale e gastrointestinali, che scompaiono con la sospensione del trattamento.

**Controindicazioni:** non ce ne sono, ma il ministero della Salute, con nota del 4 luglio 2002, ha richiesto sui prodotti contenenti bioflavonoidi la seguente avvertenza: "Non assumere durante la gravidanza".

**Interazioni:** non segnalate.

La tecnologia farmaceutica ha reso possibile realizzare anche **compresse effervescenti** e **preparati solubili** che permettono un assorbimento rapido da parte dello stomaco e, per i bambini, **soluzioni idrogliceriche**, cioè prive di alcol. La titolazione è sempre, ripetiamolo, l'unica garanzia sulla qualità del prodotto.

Una buona propoli troverà impiego nelle **malattie da raffreddamento** delle **prime vie aeree**, quali raffreddore e mal di gola.

Per espletare l'**azione battericida**, cioè capace di distruggere i germi con cui viene a contatto (antibiotico simile), occorrono concentrazioni elevate di galangina. Questo fa la differenza tra i molti prodotti in commercio contenenti propoli. Al-



cuni studi evidenziano anche una valida **azione antivirale**, utile negli esordi degli stati influenzali e nelle fasi successive, altri stanno dimostrando l'**azione immunostimolante**: sembra che la propoli sia in grado di aumentare la resistenza dell'organismo contro virus e batteri, soprattutto stimolando l'attività dei **globuli bianchi** e della loro capacità di attaccare e distruggere gli ospiti indesiderati.

E non dimenticate che l'**etichetta** è l'unico strumento per accertarsi della qualità di un prodotto, della sua efficacia e sicurezza terapeutica: là dove non ci sia chiarezza, il supporto esperto del farmacista potrà togliere ogni dubbio.

**Per approfondimenti:**

**[www.fitoterapiadottorrai-mo.wordpress.com](http://www.fitoterapiadottorrai-mo.wordpress.com)**