

## ... ERBE - Un'antica tradizione moderna ... (FoodToday N. 03-2002)

In occidente si è risvegliato l'interesse pubblico e scientifico sulla medicina tradizionale a base di erbe e, in tempi recenti, si è intensificata la ricerca in questo campo. Ma quanto sono efficaci questi prodotti e come possiamo sapere se sono sicuri? Food Today prova ad indagare su ciò che la scienza afferma a proposito di alcuni tra i più popolari rimedi a base di erbe.

### Gli ingredienti attivi contenuti nelle piante

Le piante contengono componenti attivi che le aiutano a proteggersi da insetti, muffe e altri parassiti e dalla sovraesposizione alle radiazioni ultraviolette del sole. È stato dimostrato che molti di questi componenti contenuti nelle piante, da soli o combinati con altri, hanno effetti stimolanti, calmanti e terapeutici sull'uomo. Rimedi a base di erbe vengono utilizzati da migliaia di anni sulla base degli studi condotti da Pitagora, Galeno e Ippocrate e delle ricerche di dottori ed erboristi effettuati nel corso dei secoli. Molte persone nei paesi in via di sviluppo si affidano alle erbe medicinali per curare la propria salute. In Europa e in Nord-America, i progressi nella comprensione dell'azione curativa delle erbe e la creazione di standard di qualità, affidabilità e sicurezza dei preparati di erboristeria, hanno stimolato un rinnovato interesse in questi prodotti.

### Alcuni dei più comuni preparati di erboristeria

**Camomilla** - Spesso assunta come il tè, la camomilla può aiutare la digestione ed ha effetti antinfiammatori.

**Echinacea** - È un rimedio comune tra coloro che cercano di migliorare il proprio sistema immunitario e per combattere il raffreddore. Alcuni studi hanno dimostrato che l'echinacea può aiutare a combattere le infezioni dell'apparato respiratorio superiore.

**Gingko biloba** - In Cina, i semi e i frutti dell'albero del gingko vengono usati come medicinali sin dal 2800 a.C. Alcuni studi hanno rivelato che il gingko biloba può migliorare la circolazione, la memoria e il funzionamento della mente, specialmente nei soggetti più anziani.

**Erba di S. Giovanni** (*Hypericum perforatum*) - L'erba di S. Giovanni viene utilizzata da più di mille anni per la cura di numerose patologie, compresi i disturbi del fegato e dei polmoni. È stata largamente utilizzata per curare ansia, depressione e disturbi del sonno.

**Valeriana** - La valeriana è usata per curare l'insonnia, l'ansia e il nervosismo e ha effetti rilassanti sui muscoli. Alcune ricerche hanno dimostrato che la valeriana può indurre sonnolenza, ma è tuttavia necessario approfondire questo aspetto effettuando ulteriori studi su larga scala.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization) ha riconosciuto a livello mondiale le potenzialità delle erbe medicinali nella cura della salute e sta incoraggiando lo svolgimento di studi e l'applicazione di standard specifici nella coltivazione e preparazione.

### Né alimento né farmaco

I prodotti di erboristeria non sono considerati né alimenti né farmaci e in molti paesi manca una regolamentazione specifica per il loro utilizzo. Nell'utilizzare prodotti di erboristeria, i consumatori non devono dare per scontato che le erbe medicinali siano sicure solo perché sono naturali. Questi prodotti contengono ingredienti attivi che hanno effetti simili a quelli dei medicinali e dei farmaci ed è quindi necessario prestare la stessa attenzione quando li si assume. Di tanto in tanto vengono segnalati gravi effetti collaterali di alcuni preparati di erbe. Ad esempio, l'Agenzia per il Controllo dei Medicinali nel Regno Unito (Medicines Control Agency) ha recentemente espresso preoccupazione sulla sicurezza del "kava" (una particolare radice), la cui assunzione è stata associata a 30 casi di problemi al fegato. Come per altre forme di automedicazione, l'assunzione di rimedi a base di erbe può attenuare i sintomi così da nascondere un'eventuale grave patologia. Per esempio, la depressione può essere causata da una serie di patologie gravi, tra le quali le malattie cardiache e i disturbi della tiroide. L'utilizzo di erbe può inoltre influire sull'esito di interventi chirurgici. Uno studio sulle otto erbe più comunemente usate come l'echinacea, l'aglio, il gingko, il ginseng, il kava, l'erba di S. Giovanni e la valeriana, ha dimostrato che l'insorgere di complicazioni chirurgiche è più frequente in pazienti che assumono tali erbe. L'aglio, il gingko e il ginseng possono provocare sanguinamento e, in alcuni soggetti, il ginseng può anche abbassare i valori di zucchero nel sangue. Il kava, l'erba di S. Giovanni e la valeriana assunti insieme a farmaci da prescrizione, influiscono sui livelli di tali medicinali nel sangue. Si raccomanda alle persone che vogliano assumere integratori a base di erbe di consultare il proprio medico di base e di informarlo sempre e comunque del fatto che stanno utilizzando tali preparati. Se il campo delle erbe medicinali offre grandi potenzialità, la ricerca è ancora agli inizi e dovrà essere fatto ancora molto lavoro di ricerca per stabilire quali sono gli effetti di questi prodotti sul benessere e sulla qualità della vita.

### Referenze

- Newall, C. A.; Anderson, L. A. and Phillipson, J. D. (1996) *Herbal Medicines. A guide for health-care professionals. The Pharmaceutical Press, London, pp. 1-296*
- WHO Regional Publications (1998) *Guidelines for the appropriate use of herbal medicines. Western Pacific Series No. 23. Regional Office for the Western Pacific, Manila. WHO, Geneva. pp. 1-79*
- Wills, R. B. H.; Bone, K. and Morgan, M. (2000) *Herbal products and active constituents, modes of action and quality control. Nutrition Research Reviews 13 47-77 July 11, 2001 Journal of the American Medical Association.*
- Pietta, P. and Pietta, A. *Fitomedicine e Nutrienti. Richiutto (Ed), Bussolengo (Verona), 1998; pp1-510:2*