

Farmaci tradizionali e fitoterapici: eventuali interazioni ed effetti collaterali

Scopriamo le "ombre" della fitoterapia con un'esperta in materia, che ci illustra come la convinzione che le erbe medicinali siano sicure perchè naturali sia sempre più diffusa, ma quanto mai errata

É in atto, già da alcuni anni, un vero e proprio boom del naturale. Viviamo in un'epoca in cui il ritorno alla natura e all'ecologico sono quasi una regola morale e civile. Di fatto, è sempre più forte l'esigenza dei cittadini di trovare un benessere psicofisico che la medicina tradizionale non sempre riesce a soddisfare. Questa diffusa opinione che i prodotti della natura possano essere solo salutari fa sì che spesso vengano assunti insieme a terapie farmacologiche già in atto. L'altro grosso inconveniente delle "cure verdi" è il fatto che spesso il paziente ricorre all'autoprescrizione senza consultarsi con il proprio medico o con il suo farmacista di fiducia. Ma è importantissimo specificare che la co-somministrazione di un farmaco convenzionale e di un'erba medicinale può produrre un effetto differente da quello dato dalla sostanza assunta singolarmente. Ciò è determinato da diversi fattori: il fitoterapico, infatti, può aumentare o diminuire l'assorbimento del farmaco tradizionale, con conseguente aumento o diminuzione dell'effetto terapeutico o, addirittura, causando tossicità. Tanti sono gli esempi di interazione erba medicinale-farmaco che si possono riportare, ma in questo articolo verranno illustrati quelli delle erbe di uso più comune.

Aloe, Cascara e Frangula.

Sono erbe lassative di largo impiego. L'assunzione prolungata di tali piante può ridurre l'assorbimento intestinale di parecchi farmaci tradizionali tra i quali gli antiaritmici, gli antinfiammatori, il litio e i diuretici, ecco perché è meglio assumere i farmaci ad almeno 4-6 ore di distanza da qualsiasi lassativo. Inoltre, queste erbe lassative riducono l'assorbimento intestinale di potassio: questo comporta una riduzione di potassio nel sangue con la conseguenza di possibili aritmie in pazienti trattati con antiaritmici o con diuretici (che già di per se stessi fanno perdere potassio).

Artiglio del Diavolo e Boswelvia.

Si tratta di piante con effetti antidolorifici e antinfiammatori molto utilizzate da coloro che soffrono di dolori artrosici. Non devono essere

associate a farmaci antinfiammatori poiché ne potenziano la gastrolesività, né a farmaci antiaritmici perché già possiedono attività antiaritmiche e, infine, neppure a farmaci anticoagulanti in quanto ne potenziano l'effetto.

Echinacea e Uncaria.

Sono piante usate per curare, ma soprattutto per prevenire, malattie da raffreddamento e patologie tipicamente invernali. Dato che entrambe sono stimolatori del sistema immunitario, possono interagire con farmaci immunosoppressori utilizzati da pazienti affetti da disturbi del sistema immunitario (come lupus, sclerosi multipla, Aids, etc.). Inoltre, tali erbe, inibiscono un enzima che serve per la metabolizzazione della maggior parte dei farmaci: perciò bisogna assumerle con cautela durante qualsiasi trattamento farmacologico, poiché potrebbero fare aumentare i livelli nel sangue e l'effetto del farmaco tradizionale in uso. In particolare l'echinacea potenzia l'effetto dei farmaci antimicotici, aumentandone l'epatotossicità.

Mucillaggini Guar o Glucomannano.

Queste sostanze sono assunte come coadiuvanti di diete ipocaloriche, ma chi le assume deve prestare estrema attenzione! Vediamo perché... Ebbene, le mucillaggini tipo Guar o Glucomannano agiscono come "sequestratori" di grassi e zuccheri presenti nel cibo in modo che a livello gastrico e intestinale non vengano assorbiti, favorendo il dimagrimento. Tali sostanze, però, eliminano tutto ciò che trovano, quindi anche i farmaci, riducendone così l'assorbimento e, *va da sé*, l'effetto terapeutico.

Biancospino, Camomilla e Valeriana.

Sono piante comunemente usate per calmare l'ansia, combattere l'insonnia e contrastare l'eccitabilità, ma anch'esse possono interagire con i farmaci tradizionali. La Camomilla, per esempio, fa aumentare la concentrazione delle medicine classiche nel sangue e quindi può far correre il rischio di tossicità da farmaci antipertensivi e statine. Per quanto riguarda la Valeriana, essa prolunga il sonno prodotto dai barbiturici, di conseguenza non deve essere usata da pazienti in terapia antiepilettica o prima di interventi chirurgici. Il Biancospino, invece, riduce in modo significativo la frequenza cardiaca, provocando

vasodilatazione, con conseguente abbassamento della pressione sanguigna. Per tale ragione, interagisce con i farmaci antiartmici e con gli antipertensivi.

Dopo questa sommaria analisi di possibili interazioni tra farmaci ed erbe medicinali si capisce che è estremamente importante la sorveglianza del medico, del farmacista e degli operatori sanitari nel valutare e chiedere esplicitamente ai pazienti l'eventuale utilizzo di "cure verdi", soprattutto nei soggetti in trattamento con farmaci convenzionali. Questo costituisce il primo passo per un monitoraggio della diffusione del fenomeno e dei potenziali rischi connessi all'uso di fitoterapici.

Bisogna fare attenzione alla co-somministrazione di un farmaco convenzionale e di un'erba medicinale. Il fitoterapico, infatti, può aumentare o diminuire l'assorbimento del farmaco tradizionale, con conseguente aumento o diminuzione dell'effetto terapeutico o, addirittura, causando tossicità.

*Dott.ssa Cristina Bonacina
farmacista*