PUBBLICAZIONE BIMESTRALE Anno XVII - n. 5 Settembre - Ottobre 2016

Federazione Erboristi Italiani

PHYTO Journal

STORIA, SCIENZA E TECNICA DELLE PIANTE OFFICINALI

Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art.1, comma 1

ORGANO UFFICIALE F.E.I.

CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

Dall'estratto di Zenzero, la formula che dà sollievo a viso e corpo.

Linea certificata biologica. | COSMOS ORGANIC

Offri alle tue Clienti tutta la dolcezza della linea biologica Delicalma. Le virtù antiossidanti ed emollienti del Complesso Delicalma*, composto dagli estratti di Zenzero, Portulaca, Avena ed Elicriso, donano sollievo alle pelli più sensibili e iperreattive. Ecco perché l'efficacia che noi vediamo nella Natura sarà il segreto del tuo successo.

**Italian Patent Pending: brevetto italiano depositato e in corso di rilascio.*

Scopri di più su **erbolario.com**

L'ERBOLARIO

Natura, formula di bellezza.

F.E.I. PHYTO Journal

Storia, Scienza e Tecnica delle Piante Officinali

Anno XVII - n. 5 settembre - ottobre 2016
Periodico bimestrale a carattere
Sindacale, Culturale, Tecnico e Scientifico

Organo ufficiale della F.E.I.
Federazione Erboristi Italiani
Palazzo Confcommercio
P.zza G.G. Belli, 2 - 00153 Roma
Tel. 06 55280704 - 06 5866345
Fax 06 90285589 - 06 5812750
feiroma@tin.it - fei@confcommercio.it
www.feierboristi.org

Editore Phytostudio srl
Via I. Vivanti, 157 - 00144 Roma
Tel. 06.55280704
info@phytojournal.org - phytostudio@alice.it

Direttore Responsabile
Angelo Di Muzio

Vice Direttore Responsabile
Roberto Di Muzio, Maurizio Gai

Segreteria di Redazione
Sergio Cassone

Coordinamento tecnico-editoriale
Maurizio Gai

Comitato di Redazione
Gabriella Cavallo, Antonio Cecere,
Walter Culicelli, Maurizio Gai, Rita Pecorari,
Muriel Rouffaneau, Loredana Torti,
Alberto Virgilio, Attilio Virgilio

Traduzioni e consulenza
Letizia Casoni

Grafica
Daniele Di Muzio

Fotolito e stampa
VAL PRINTING srl

Pubblicità
Phytostudio srl
Via I. Vivanti, 157 - 00144 Roma

PR - MKT Maurizio Gai - Tel. 3381902550

Registrazione al Tribunale di Roma
n. 341/1999 del 21/7/1999

Finito di stampare nel mese di Ottobre 2016

Gli articoli e le note firmati, (da collaboratori esterni o ottenuti previa autorizzazione) esprimono soltanto l'opinione dell'autore e non impegnano la Federazione Erboristi Italiani e/o la redazione del periodico.
L' Editore declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonchè per eventuali danni derivanti dall'uso dell'informazione e dei messaggi pubblicitari contenuti nella rivista.

Sommario

5 **Editoriale**
Dai campi no agli erboristi
Noi l'avevamo detto!

6 **Confcommercio Professioni: un convegno per parlare dei professionisti italiani**

7 **Scientia Herbarum**
Riconoscimento e Valutazione Farmacognostica delle Piante Medicinali

8 **Fito...complessità**
Gemmoterapia oggi

17 **Professione erborista**
Tarassaco
Taraxaci radix, Taraxaci radix cum herba, Taraxaci folium - parte terza

22 **Professione erborista**
Mirtillo
Rosso o Nero non sono la stessa cosa

26 **FEI News**

FORZA VITALE

BENESSERE A IMMAGINE E SOMIGLIANZA DELLA NATURA

Il laboratorio erboristico-spagyrico Forza Vitale offre una gamma completa di prodotti fitoterapici specifici per ogni esigenza, derivati da un'attenta selezione di piante e altri ingredienti naturali per aiutarti ristabilire e a conservare il naturale equilibrio psichico e fisico del tuo organismo.

Certificazioni

CERTIFICATO ICEA BIOLOGICO

GMP SGS

FDA REGISTERED

Le nostre tipologie di prodotto

TINTURE VEGETALI - OLI ESSENZIALI VITAMINE E MINERALI

Made in Italy

Numero verde 800-370777

www.forzavitale.it

Dai campi no agli erboristi

Noi l'avevamo detto!

Dott. Angelo Di Muzio

Direttore Responsabile
Presidente Nazionale F.E.I. - Confcommercio

E' da tempo che teniamo alta l'attenzione sulla nostra legge. La legge n. 99 del 6 gennaio 1931 che regolamenta la coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali ed istituisce la figura dell'Erborista.

Una legge che da quanto emerso dal Tavolo di Filiera delle Piante Officinali organizzato dal Ministero delle politiche agricole, su input di alcune associazioni di agricoltori, sta diventando un peso insopportabile per coloro che intendono raccogliere, coltivare e trasformare le piante officinali, attività queste riservate all'erborista.

Da anni chiediamo un aggiornamento della legislazione erboristica perché ovviamente lo scenario esistente nel 1931 era ben diverso dall'attuale ma la situazione non si sblocca. In questa legislatura, come al solito abbiamo presentato due progetti di legge uno al Senato (M5S) e uno alla Camera (PD) il cui iter non è ancora iniziato. Sono proposte di legge di riordino del settore erboristico nazionale che contemplano anche la rivisitazione della figura professionale; delle proposte di legge moderne e secondo noi indispensabili.

In questo panorama immobile ecco però spuntare, e noi l'avevamo detto, un nuova proposta di legge presentata alla Camera dei Deputati (PD) dal titolo: "*Disciplina della coltivazione, della raccolta e della prima trasformazione delle piante officinali*", con la quale i proponenti intendono accomunare la coltivazione, la raccolta e la prima trasformazione delle piante officinali alle comuni pratiche agricole.

La proposta di legge n.3864 (PD), di fatto de-regolamenta la disciplina della raccolta, coltivazione e trasformazione delle piante officinali dichiarandola una pratica agricola comune per la quale l'Erborista NON è più necessario in quanto tutte le competenze in materia passerebbero all'agricoltore. Ciò si concretizzerebbe con l'abrogazione della legge del 1931, cosa di fatto già emersa in sede di Conferenza permanente tra lo Stato e le Regioni che il 10 aprile 2014 sanciva l'accordo sullo schema di Piano di Settore della filiera delle Piante Officinali, dove si evidenziava il superamento della legge 6 gennaio 1931, n. 99, in quanto troppo restrittiva rispetto alle esigenze dell' imprenditore agricolo.

Di fatto la proposta n. 3864:

• all'articolo 1 comma 5 prevede: che "La coltivazione e la trasformazione delle piante officinali sono considerate attività agricole, ai sensi dell'articolo 2135 del codice civile, e rientrano tra le lavorazioni dei prodotti primari, individuati dall'articolo 2, paragrafo l , lettera b), del regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 29 aprile 2004".

• all'articolo 2 specifica che "La coltivazione, la raccolta e la prima trasformazione in azienda delle piante officinali sono consentite all'imprenditore agricolo di cui all'articolo 2135 del codice civile senza necessità di autorizzazione".

Non entriamo qui nel merito dell'interpretazione dell'articolo 2135 del codice civile interpretabile di fatto in modo difforme a quanto sopra riportato e non entriamo, per ora nel merito di tutte le ricadute negative, secondo il nostro punto di vista, che queste affermazioni comportano. Al contempo intendiamo fortemente denunciare che per favorire gli imprenditori agricoli, destinatari anche di generose elargizioni economiche e supportati da ben note associazioni di categoria del settore, con la scusa che il mantenimento in vita della legge del '31 determini forti difficoltà economiche per lo sviluppo delle attività agricole stesse, l'unica soluzione sarebbe quella prevista all'art. 9 dell'abrogazione totale della legge del 1931 che come ricordato istituisce la figura dell'erborista e ne fissa le competenze. Competenze che passerebbero automaticamente agli agricoltori che avrebbero oltretutto la facoltà di trasformare piante officinali creandone anche dei derivati da vendere direttamente nei loro fondi e per di più senza particolari autorizzazioni al contrario di chi opera, e sa con quanta difficoltà, nel settore del commercio.

Di fatto se tale regolamentazione vedesse la luce, nel nostro Paese non esisterebbero più gli Erboristi, salvo i diplomati del 1931 e solo loro e fino alla naturale estinzione, con buona pace dei Corsi di Laurea in Scienze e Tecnologie Erboristiche, che non avrebbero più motivo di esistere determinando un pericolosa deriva soprattutto in ambito professionale e di sicurezza per il consumatore. In poche parole la FINE di una figura storica unica e per questo da tutelare e da valorizzare.

Per chi non avesse ancora chiara la situazione, l'ERBORISTA non esisterebbe più.

Al momento non aggiungo altro, riservandomi un'analisi molto più approfondita rispetto a questa prima richiesta di attenzione, ma nutro la speranza che gli erboristi italiani e tutti coloro che credono e lavorano nel nostro settore prendano coscienza di quello che sta accadendo e che insieme alla F.E.I. lo denuncino fortemente.

Da parte nostra faremo il massimo per scongiurare tale eventualità attraverso tutte le iniziative civili possibili in modo da riaprire un dialogo costruttivo con tutti i soggetti coinvolti e nella speranza che una volta tanto il buonsenso prevalga e che questa provocatoria richiesta venga ritirata.

Non è possibile immaginare che una categoria che noi abbiamo sempre rispettato, quella degli imprenditori agricoli, chieda come sta facendo, la soppressione di un'altra categoria tanto rispettabile, l'una è necessaria all'altra. Non abbiamo mai denunciato i comportamenti illeciti di chi agisce contro la legge vigente, forse abbiamo sbagliato.

Non ci hanno cancellato i farmacisti non lo faranno neanche gli agricoltori! ■

Confcommercio Professioni: un convegno per parlare dei professionisti italiani

Il 12 ottobre prossimo, a Roma nel palazzo di Confcommercio Imprese per l'Italia, in piazza G. G. Belli, 2, Confcommercio Professioni, terrà il convegno "Competitività e crescita: il ruolo delle professioni nel terziario", a cui interverranno esponenti del mondo politico, istituzionale e associativo.

I lavori della mattina, che si concluderanno alle 13:00, prevedono la chiusura del Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio, Tommaso Nannicini. Nel pomeriggio, dalle 14:30 alle 16:30, si svolgeranno due approfondimenti: uno dedicato alla previdenza per i professionisti con particolare riferimento agli iscritti alla gestione separata INPS e l'altro al ruolo del digitale per le professioni.

Interveniamo numerosi al Convegno segnalando la partecipazione a professioni@confcommercio.it

SAVE THE DATE

Confcommercio Professioni è il coordinamento di Associazioni professionali che aderiscono al sistema d'impresa di Confcommercio Imprese per l'Italia e che rappresentano circa 20mila professionisti. La Coordinatrice di Confcommercio Professioni è l'Avv. **Anna Rita Fioroni**. Confcommercio Professioni è gestita da un Comitato Direttivo presieduto dalla Coordinatrice di cui fanno parte 7 Associazioni nazionali di professionisti (**AIAS** Associazione Professionale Italiana Ambiente e Sicurezza, **AIFOS** Associazione Italiana Formatori della Sicurezza sul lavoro, **ANCOT** Associazione Nazionale Consulenti Tributari, **CONFGUIDE** Federazione Nazionale Guide Turistiche, **F.E.I.** Federazione Erboristi Italiani, **FNA** Federazione Nazionale Amministratori Immobiliari, **SIPAP** Società Italiana Psicologi Area Professionale) e 17 Confcommercio territoriali in rappresentanza delle Associazioni di professionisti localmente aderenti (**ALBA, BOLOGNA, CREMONA, GENOVA, IMPERIA, MILANO, NAPOLI, PALERMO, PISA, PORDENONE, RAVENNA, TORINO, TRENTO, TRIESTE, UDINE, VERONA, VICENZA**).

Federazione Erboristi Italiani

Federsalute
CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

Scientia Herbarum

Scuola Superiore di Erboristeria Magistrale e Botanica Farmaceutica

Corso
di Formazione in

Riconoscimento e Valutazione Farmacognostica delle Piante Medicinali

A.A. 2016 - 2017

Organizzato dalla Federazione Erboristi Italiani in collaborazione
con il Dipartimento di Biologia Ambientale
Università Sapienza - Roma

Info programma e costi: www.feieboristi.org

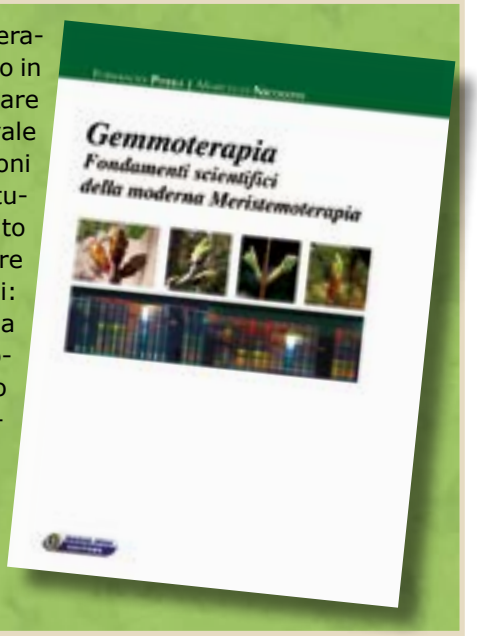
Gemmoterapia oggi

Prof. Marcello Nicoletti
Dipartimento di Biologia Ambientale
Università Sapienza di Roma

Dott. Fernando Piterà di Clima
Medico-Chirurgo - Docente in Meristemoterapia
Università "Vasile Goldiş" di Arad - Romania

Nell'accogliere l'invito di Phyto Journal a presentare il nostro libro "Gemmoterapia- Fondamenti Scientifici della moderna Meristemoterapia", abbiamo sentito in primo luogo il bisogno di spiegare le ragioni che ci hanno portato ad affrontare la spiegazione dello stato dell'arte di questa disciplina terapeutica. Infine, vale la pena di sottolineare che quanto scritto in questo articolo, per ovvie ragioni editoriali, costituisce un contributo originale, e non un estratto del libro; naturalmente, invece, gli argomenti sono gli stessi, ma per saperne di più, l'invito è quello di leggere il libro, sperando che tramite esso il lettore possa scoprire ed apprezzare la gemmoterapia. Questa presentazione è divisa in due parti: la prima dedicata alla galassia dei nutraceutici e prodotti correlati, la seconda concentrata sugli aspetti caratterizzanti della gemmoterapia. Questa impostazione deriva dalla nostra convinzione che i gemmoderivati costituiscano un importante ed originale collegamento tra le nuove utilizzazione dei prodotti di origine vegetale e la loro utilizzazione per fini terapeutici e salutistici.

Il libro, edito da Nuova Ipsa Editore, di Palermo, del costo di 65 euro, è disponibile per ordine direttamente all'editore, anche via internet, oppure per richiesta tramite una qualsiasi libreria.



Origini e attualità della gemmoterapia

La gemmoterapia non può essere compresa e correttamente utilizzata, se non inserendola attentamente nel contesto del rinnovato interesse per i prodotti naturali e della loro validazione scientifica. Parleremo ora di gemmoterapia, ma l'argomento centrale è in realtà la corretta utilizzazione delle risorse naturali e l'approccio moderno nel mantenimento e nell'acquisizione dello stato di salute. Finalmente, da una parte si comincia a rendersi conto della complessità dell'argomento salute e per conseguenza del moderno concetto di farmaco, dall'altra la necessità di ampliare consapevolmente l'orizzonte delle possibilità terapeutiche offerte dal mondo vegetale, ancora molto poco esplorato. La gemmoterapia come risposta moderna, rinnovata, adeguata alle sfide del futuro, gode del vantaggio di una storia recente come disciplina terapeutica e quindi per questo più adattabile agli scenari futuri e senz'altro affascinante.

Il primo passo per comprendere questa materia, per la grande maggioranza completamente sconosciuta ai più, è quindi quella di inserirla nel momento storico vissuto dalle sostanze naturali, perché senza questo vasto movimento, che tutti ci coinvolge, oggi non potremmo parlare di gemmoterapia.

Fig. 1. Il nostro ambiente nutrizionale è fortemente cambiato nell'ultimo decennio.

Nuovi prodotti per nuove esigenze salutistiche

Attualmente la qualità e la tipologia del cibo sono considerati centrali per il mantenimento di un buono stato di salute. I recenti rapidi cambiamenti nell'alimentazione (*fig. 1*), dovuti all'inurbamento, al cambiamento dello stile di vita, ed un aumento delle aspettative di vita, hanno determinato numerosi effetti collaterali, tra cui il manifestarsi di importanti squilibri fisiologici. Gran parte è dovuto al fatto che il nostro genoma è molto lento nell'adattarsi ai cambiamenti alimentari, in quanto muta ad un ritmo dello 0,3% ogni 1000 anni. Tra gli effetti collaterali il manifestarsi crescente di alcune patologie, come malattie cardiovascolari, diabete e obesità, ma anche

la generazione di nuovi prodotti e nuovi approcci medici essenzialmente nati proprio per contrastare o bilanciare i cambiamenti alimentari troppo rapidi.

Fig. 2. Teoricamente le sostanze presenti negli integratori alimentari sono le stesse contenute nel cibo ordinario, ma il cambiamento di forma e la facile assunzione sono determinanti peril successo dei nuovi prodotti.

La principale novità e causa del successo dei nuovi prodotti, basati sulle sostanze naturali, consiste nel cambiamento di forma adottata, tale da richiamare apertamente quella dei prodotti farmaceutici (capsule, pastiglie, sciroppi, etc.) e quindi risultare convincente per la loro capacità salutistica e la potenzialità terapeutica. Seppure la strada per la completa validazione rimanga ancora lunga e difficile, il successo di mercato è stato già raggiunto grazie agli effetti ed al lavoro del marketing (*fig. 2*).

Fig. 3. I nuovi prodotti non possono sostituire una corretta alimentazione, ma costituiscono un valido ausilio supplementare e possono contribuire a prevenire e trattare alcun stati patologici.

Seppure la strada per la completa validazione rimanga lunga, il successo di mercato è stato già raggiunto grazie ai risultati ed al lavoro del marketing. Tuttavia centrale rimane, come per ogni rimedio salutistico, la corretta utilizzazione (*fig. 3*). Il ricorso all'autosomministrazione, la mancanza di un'adeguata informazione e del necessario supporto medico possono rendere l'impiego dei nutraceutici fuorviante, inutile o in qualche modo dannoso. I nuovi prodotti non possono e non devono sostituire una corretta alimentazione, ma possono impedire che le disfunzioni alimentari si trasformino in patologie.

Le nuove frontiere delle sostanze naturali e la modernità

L'attualità incontra una sua sponda importante nell'impiego delle sostanze naturali. Per lungo tempo ridotte a semplici ispiratrici di veri farmaci o a fonte di molecole attive, le piante officinali hanno assunto una propria nuova dimensione autonoma grazie ad una serie di prodotti apparsi sul mercato. Questi prodotti si articolano in proposte innovatrici che necessariamente si vestono di fantasiosi nomi, quali nutraceutici, cosmeceutici, probiotici, che si affiancano a quelli classici, come integratori alimentari, prodotti dietetici, prodotti erboristici. Pur presentandosi per molti come usurpatori illegittimi delle proprietà terapeutiche del farmaco allopatico, questi prodotti hanno dalla loro molti aspetti vincenti: dalla autosomministrazione alla generale mancanza di effetti collaterali, si avvalgono tanto della forza della mercificazione quanto della loro modernità, riconoscibile nella utilizzazione in una serie di disfunzioni di impatto minore, ovvero di utilità in stati di malessere considerati minori oppure patologici con l'avanzare degli anni; il rivolgersi ad una platea di utilizzatori la più ampia possibile, ribaltando il paradigma del "proiettile magico", basato sul valore clinico del farmaco per il paziente ammalato da curare nel modo più efficace e rapido possibile.

Il fronte dei prodotti e delle loro utilizzazioni, soprattutto nell'ambito della prevenzione è molto ampio, che riguarda il contenuto dei nuovi prodotti che varia da estratti con centinaia di diverse sostanze a prodotti arricchiti contenenti praticamente una sostanza sola. In altre parole, i nuovi prodotti non sono stati in grado di risolvere la contraddizione tra **fitocomplesso** e **principio attivo**, ma a causa della libertà di cui hanno goduto, l'hanno semplicemente assorbita, generando un ventaglio di prodotti variegato e contraddittorio.

L'estrema varietà delle proposte è naturalmente figlia della modernità e riesce anche ad incontrare un'opportuna e facile sintonia con le richieste del mercato in quanto capace di adattarsi facilmente e di riceverne tutte le ispirazioni. Appesantita dal rigore di una logica riduzionista e congelata dal peso insostenibile della registrazione, l'industria farmaceutica si dibatte nella palude dell'impossibilità di rinnovarsi e di trovare nuova ispirazione. Le nuove utilizzazioni delle sostanze naturali sondano nuovi impieghi, incuranti del rigore imposto al farmaco dalla necessità della sua natura, e senza rispetto per categorie opinabili, arrivando facilmente in ambiti multipli, sfoggiando la forza sfrontata della novità e l'energia dell'emergente (*fig. 4*).

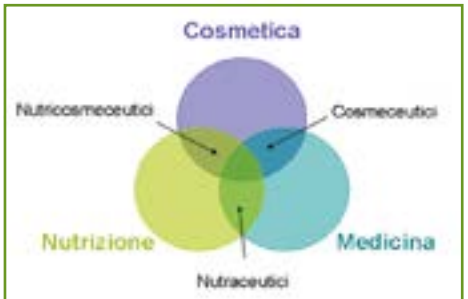


Fig. 4. Gli ambiti principali della utilizzazione dei nuovi prodotti.

Alcuni esempi di questa avanzata delle sostanze naturali sono oramai

entrati nella vita di tutti i giorni. **Gli aminoacidi non-proteinogenici** (taurina, BAGA, acido glutammico, neocina, ecc.), un gruppo di sostanze a lungo relegati a curiosità di secondo piano per la loro mancata appartenenza alla genesi delle proteine, si sono guadagnati un posto tra le stelle di prima grandezza nella costellazione dei prodotti commerciali e l'attenzione di qualsiasi inventore nel campo del farmaceutico. Hanno nomi sconosciuti ai più, ma in poco tempo le loro derivazioni commerciali colpiscono precisamente l'immaginario collettivo grazie all'attento lavoro del marketing, come nel caso dell'accoppiata Red Bull/taurina, che ha ricordato quella della cocaina/CocaCola, oppure quello dell'umami e dell'acido glutammico per la cucina orientale, tanto per limitarci ad alcuni dei casi più conosciuti.

I nuovi prodotti e la crisi dei paradigmi dominanti

Tra i prodotti farmaceutici e i prodotti nutraceutici dovrebbe esistere una netta linea divisoria. I primi sono farmaci, prodotti e studiati per intervenire in caso di precise patologie, con composizione definita frutto di studi precisamente indirizzati e possono cantare una lunga sperimentazione sia in vitro che in vivo, la loro assunzione avviene tramite prescrizione medica e l'acquisto sotto vigilanza del farmacista. I nutraceutici spesso, come quelli a base di estratti vegetali, hanno composizione troppo complessa e variabile per essere determinati, nella maggioranza dei casi possono solo vantare il millenario uso popolare e pochi studi e nessun trial clinico accettato, vengono diffusi tramite canali multipli e assunti generalmente tramite auto prescrizione, mancano di adeguati controlli. Eppure i confini tra farmaco/alimento per uomo/alimento per animale si assottigliati e confusi. La stessa pianta può essere fonte e materia prima per uno qualsiasi dei diversi prodotti. Il latte è sicuramente un alimento, ma può essere arricchito di certe sostanze e diventare un alimento funzionale, e lo stesso per le margarine addizionate con fitosteroli. La vitamina C combatte lo scorbuto e molte altre patologie, ma lo stesso effetto si ottiene con il succo degli agrumi che può essere liofilizzato e contenuto in una pasticca.

Non bisogna poi dimenticare le contingenze storiche. Proprio le caratteristiche di cui si è progressivamente appesantito il prodotto farmaceutico, ne hanno determinato una grande difficoltà per una sua successiva espansione. Il costo dei saggi farmacologici e dei trials clinici ha finito per determinare un'impossibilità di fatto per le industrie farmaceutiche di sostenere la spesa per l'immissione nel mercato di nuovi farmaci. A questo bisogna aggiungere alcune situazioni contingenti, come i farmaci orfani e gli antibiotici. Nel caso degli antibiotici, la multiresistenza nei microorganismi si manifesta oramai così rapidamente da rendere inadatto qualsiasi investimento in questo settore, in quanto si prevede che il farmaco potrebbe rivelarsi inefficace nel giro di pochi anni. Dall'altra parte i nutraceutici hanno goduto finora di grande libertà, pochi controlli e di nulla o limitata necessità di validazione. Nonostante questo l'accettazione e la richiesta del cliente/consumatore è andata aumentando. Tanto che oramai persino alcune importanti industrie farmaceutiche multinazionali si stanno decisamente orientando verso le sostanze naturali, se non nei nutraceutici.
Tutto questo evidenzia bene il percorso e la confusione dovuti all'avvento e all'affermarsi dei nuovi prodotti derivati dalle sostanze naturali, i quali se hanno registrato un entusiasmante e concreto appoggio sul mercato, anche hanno tuttavia incontrato, proprio per la loro natura ibrida, difficoltà nella collocazione normativa e quindi un inatteso ostacolo burocratico.
A questo punto la cosa più semplice sarebbe togliere dal mercato questa inopportuna anomalia, anche se questo significa fare i conti con un mercato in piena salute e la volontà affezionata dei consumatori. A questo punto, si può giungere fino a usare il rasoio di Occam anche dove non ce ne sarebbe bisogno, quando basterebbe accettare l'anomalia intrinseca della novità e farne tesoro. Ma per fare questo ci vorrebbe coraggio, molta apertura mentale e poca affezione per la burocrazia. A questo punto trincerarsi su quanto è già stato scritto e deciso, porta diritti ad una posizione di retroguardia e mancanza di reali argomenti che non annulla il problema, ma semplicemente lo pospone e rischia solo di generare danni (*fig. 5*).

Fig. 5. La difficile correlazione tra medicina/alimentazione umana/alimentazione animale.

Il mercato

Importante è tenere presente l'evoluzione degli integratori alimentari. L'inizio corrisponde a prodotti destinati a sopperire alla mancanza oppure alla carenza di nutrienti essenziali, quali vitamine, proteine, aminoacidi, sali minerali. Come ben noto un *input* deficitario anche parziale di metaboliti primari è causa di molte disfunzioni. Ad esempio, i cereali, in particolare il riso, sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali,

come la lisina ed il triptofano. Senza una dieta variata e integrata, i danni metabolici e fisiologici di queste limitazioni sono ben conosciuti, come nei casi di popolazioni isolate o dei lunghi viaggi per nave di una volta. Ma esistono anche al giorno d'oggi problemi simili, come quelli che riguardano la gran parte delle popolazioni asiatiche, oppure quelli più sottili derivati da una dieta squilibrata frutto di una disordinata vita moderna, piena di impegni e di un mangiare affrettato. In questo tipo di integratori alimentari bisogna includere un sottosettore del tutto particolare, quello dei probiotici al quale va ovviamente affiancato quello dei prebiotici. Questa prima generazione degli integratori alimentari ha una precisa collocazione sia dal punto di vista alimentare che della composizione.

Per molti anni, la situazione si è mantenuta stabile e definita, ma intorno alla fine dello scorso secolo, lo scenario è andato modificandosi per l'apparire di nuovi prodotti ben differenti dai precedenti, non nella forma ma nella composizione e nel target. Per marcare la differenza con i precedenti, la composizione di queste sostanze è stata definita come derivata dall'utilizzazione di "altre sostanze". Naturalmente, usare un termine così complementare può apparire (ed è) troppo generico, ma è risultato via via evidente che in realtà venivano usati soprattutto gli estratti vegetali derivati da droghe vegetali di piante medicinali, ovvero le stesse utilizzate da sempre nella medicina tradizionali e in erboristeria, ma anche come spezie ed ingredienti culinari di primaria importanza. Rispetto al passato impiego degli estratti vegetali, la novità è costituita dalla forma che richiama decisamente quella dei prodotti farmaceutici, ben sopperita in questo dal marketing e dalle aspettative dei consumatori. Non a caso le farmacie sono il principale distributore e la presentazione aumenta la percezione del prodotto farmaceutico e curativo. Una situazione che si è coniugata bene con l'attenzione e la disposizione rinnovata verso le sostanze naturali, in buona parte dovuta anche ad un rifiuto dei farmaci allopatici e dei loro effetti collaterali.

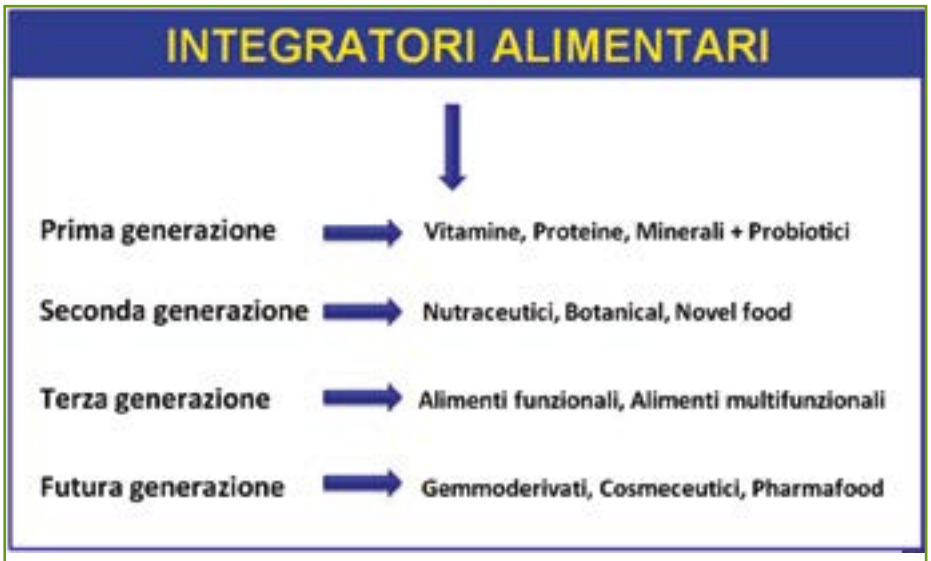


Fig. 6. Evoluzione degli integratori alimentari.

L'evoluzione dei cosiddetti integratori alimentari è evidenziata nella *Fig. 6*, ove è anche riportata la grande varietà di prodotti presenti sul mercato. Se certi aspetti, inizialmente presenti, vengono attentamente mantenuti, altri, in piena sintonia con le regole dell'evoluzione, sono una vera e propria rivoluzione, con la generazione di nuovi prodotti, efficacemente denominati nutraceutici. Nelle "altre sostanze", quelle, che per la comune maggioritaria origine sono più propriamente chiamate botanicals, mantengono la pienezza della miriade di sostanze diverse che fanno la ricchezza ma anche la complessità del mondo vegetale. Per corollario si scopre l'importanza del fitocomplesso come reale principio attivo, comprendendo il valore irrinunciabile dei costituenti secondari. Una materia sfuggente e scivolosa per una scienza da troppo tempo assestata sul paradigma della sostanza unica, definita e riconoscibile. Tra le novità la possibilità, che diventa via via volontà, di contaminazione, con prodotti che mescolano più droghe vegetali, anche con le sostanze tipiche della prima generazione. Una esondazione, irriverente dei precedenti paradigmi dominanti, che investe le modalità di estrazione, di processo e soprattutto la materia prima, ovvero tutti gli elementi che troviamo puntualmente alla base delle caratteristiche dei gemmoderivati.

La terza generazione dimostra da un lato che la prodigiosa creatività del settore non è ancora esaurita, dall'altro che con gli alimenti funzionali, o farmaalimenti, si prospetta una trasformazione anche dell'alimento tradizionale con completa fusione tra l'aspetto nutritivo e quello salutistico. Una sorta di porto di arrivo che porta coerentemente al ribaltamento completo delle posizioni iniziali, investendo direttamente il mercato degli alimenti. In questo caso viene mantenuta la forma tipica e familiare dell'alimento, ma ne vengono esaltate le virtù salutistiche, facendo leva sia su quelle intrinseche che su arricchimenti e modificazioni.

Seppure un altro elemento derivato dalla modernità sia la tendenza alla contaminazione, su un punto dobbiamo porre la nostra attenzione, destinare la nostra cautela, allarmarci con necessaria prevenzione. Le sostanze naturali sono il prodotto di un linguaggio chimico comune, condiviso, risultato coerente del processo coevolutivo, da cui siamo emersi ed in cui siamo immersi. La loro attività è generalmente limitata e gli effetti

diluiti nel tempo, qualcuno ha felicemente definito che agiscono con "dolcezza". Ma, in diversi casi, una semplice minima trasformazione chimica genera derivati ad altissima attività e poi altre molecole costruite su quel modello con fortissimo effetto sul recettore, come nei casi morfina/eroina, acido lisergico/LSD, ecc. Questi composti di sintesi possono essere molto pericolosi e quindi quando ad un prodotto, di dichiarata origine naturale e quindi di libera vendita, viene addizionato in modo fraudolento un prodotto di sintesi per aumentarne l'attività, questo genera un cortocircuito, con potenziale enorme pericolo sia per il consumatore sia per il buon nome delle sostanze naturali, che sono assolutamente estranee ai numerosi effetti segnalati dalla fitovigilanza in questi casi di addizione fraudolenta. Quando i due mondi di origine e finalità completamente differente vengono forzatamente costretti a coesistere si consuma un delitto contro natura.

Il valore commerciale dei nuovi prodotti

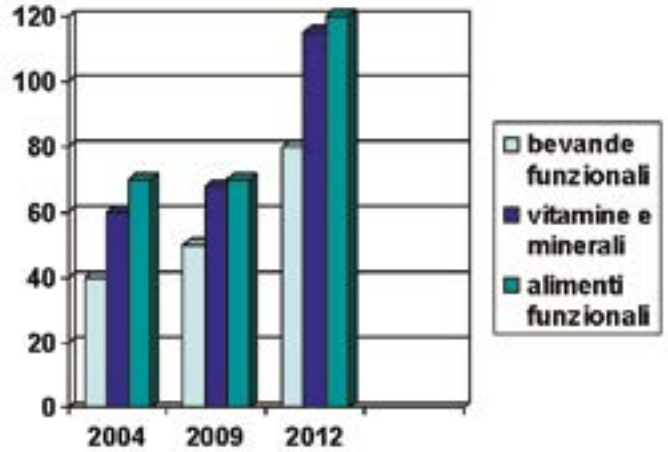


Fig. 7. Previsioni di crescita dei consumi degli integratori alimentari, sulla base dei dati derivati dal mercato.

Vale a questo punto la pena di visionare la realtà del mondo degli integratori **alimentari**, dai nutraceutici ai botanical, sulla base dei dati derivati dal mercato.
I numeri del mercato sono sicuramente l'aspetto più convincente e presentano una costante crescita delle richieste e dei consumi (*fig. 7*). Nonostante il tentativo di confinare il fenomeno in una nostalgica richiesta di ritorno alla "naturalità", la presenza degli integratori alimentari, soprattutto dei botanicals, è andata costantemente consolidandosi ed espandendosi (*fig. 8*). Una lettura attenta permette di vedere le cose da un'altra angolazione.
I dati riportati dal National Institute of Health USA nel 2007 per quanto riguarda il consumo di integratori alimentari sono che almeno 4 adulti su dieci li utilizza regolarmente. Il consumatore medio che emerge dalle statistiche è di sesso femminile, di età compresa tra i 36 ed i 44 anni (contrariamente a quanto ipotizzabile gli over 70 sono in minoranza), di razza ed etnicità bianca e di buona istruzione, con il massimo tra i laureati e con diploma professionale. Ne emerge un quadro che porta facilmente a considerare un'ampia possibile espansione del consumo degli integratori alimentari nei paesi in via di sviluppo, per conseguenza dell'inurbamento, dell'aumento del grado di istruzione

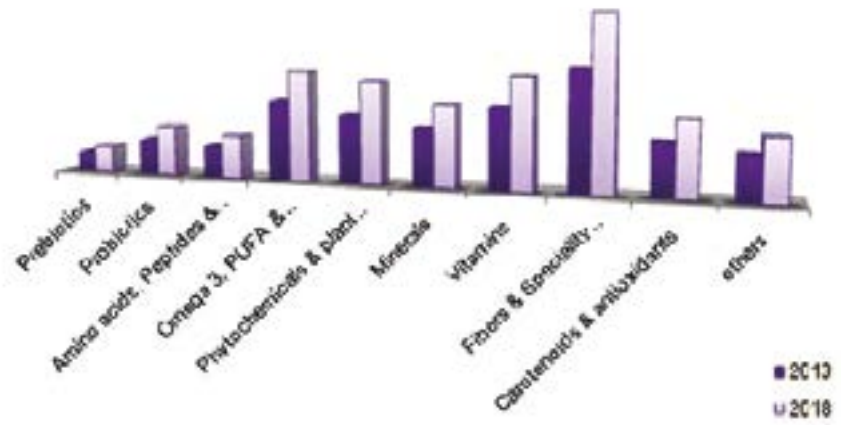


Fig. 8. L'ascesa del mercato mondiale degli integratori alimentari (in migliaia di milioni di $ USA). Le previsioni ulteriori sono contraddittorie, sebbene anche per il 2015 viene considerato un ulteriore progresso, nonostante la crisi economica in corso.

e della possibilità di accedere a stili di vita migliori. In altre parole, se finora la gran parte dei produttori e dei consumatori è stata concentrata nell'Occidente industrializzato, ovvero USA ed Europa, il quadro è in grande evoluzione (fig. 9).

Particolarmente sotto osservazione sono India e Cina, paesi che attualmente rappresentano una porzione bassa del mercato, ma che, nelle proiezioni sono considerati al centro di enormi sviluppi, se non altro per il numero di abitanti che si presume possano divenire futuri consumatori. All'interno della categoria degli integratori alimentari, quale attualmente identificata, i *botanicals* hanno svolto un ruolo sempre crescente e rischiano di dominare i prossimi scenari. L'Italia è leader nei *botanicals* ed almeno un terzo degli italiani che consuma regolarmente questo tipo di prodotti.

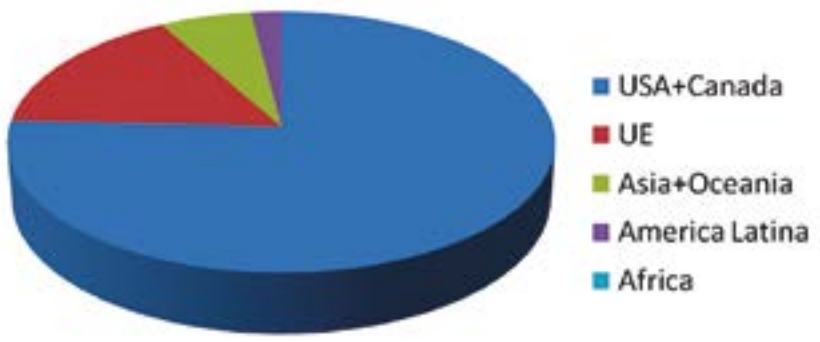


Fig. 9. Attuale distribuzione della vendita degli integratori alimentari in senso lato a livello geografico.

C'è da notare come i botanicals siano particolarmente presenti proprio nei paesi che vantano una tradizione erboristica, con il valore importante del Belgio. Ci sono molte specificità: in Germania prevalgono invece i prodotti decisamente fitoterapici, con in evidenza quelli digestivi e per raffreddori e malattie di stagione, mentre nei paesi scandinavi prevalgono gli omega-3 e omega-6. In Italia i probiotici si dividono il mercato con i botanicals, che si avvalgono dei punti vendita qualificati, come le farmacie e le erboristerie, mentre invece finora è trascurabile quello delle vendite in Internet. Infatti, nel 2011 rispetto al 2010 il trend del mercato ha registrato +11,9, per un valore di 1861 milioni di euro e 137,5 milioni di prodotti venduti, con le farmacie che sono state l'87% delle vendite. Nonostante la crisi economica negli ultimi anni in Italia il settore registra costantemente, secondo i dati rilevati dall'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco), un incremento, anche a due cifre nei dati inizio crisi) e numerose sono le ditte produttrici, anche se in alcuni casi possono mancare la necessaria esperienza e qualità.

L'esempio italiano

Fondamentale e centrale la posizione dell'Italia, leader in Europa per quanto riguarda i botanicals. L'Italia può vantare una consolidata tradizione erboristica (con punte di eccellenza come la capillare distribuzione di vendita dei negozi erboristici ed il Corso di Laurea in Tecniche Erboristiche), una vivace e dinamica produzione di un ampio spettro di prodotti (basati sulla ampia base delle piccole e medie industrie) un consolidato e diffuso consumo (almeno un terzo degli italiani consuma regolarmente integratori alimentari). Queste affermazioni sono basate sui numeri del mercato. Nonostante la crisi economica nel 2014 si sono contate in Italia 4.315 erboristerie, numero praticamente costante rispetto agli anni precedenti, mentre il reddito di impresa è passato da 13.600 euro a 14.800. Considerando i ricavi che ne derivano, secondo gli studi di settore, si può stimare che nel 2012 il fatturato delle imprese sia stato intorno a 600.000 euro pari allo 0,4% della spesa delle famiglie per beni di largo consumo. Il 67,2% delle erboristerie sono gestite da una imprenditrice, con il 10,6% assegnato ad imprese giovanili. Bassa la presenza delle imprese straniere (3,9%). Le imprese sono concentrate nel Nord Est e nel Centro, con il 97% delle imprese che registra un numero di addetti compreso tra 1 e 5 (il 65% con un solo addetto).

La galassia in espansione dei botanicals

Nel mondo in cui viviamo domina incontrastato l'impero degli "in". Incommensurabile, indeterminabile, incompletezza, incomprensibile, cui si possono ulteriormente aggiungere indefinito, inutile, indeciso, indesiderabile. Paradossalmente, lo stesso termine "in" è il simbolo dell'accettazione e dell'introiezione, opposto a quello "out", che avvisa di aver sorpassato il limite della tolleranza. Non è con le nostalgie per il passato che si può accettare la sfida della modernità. Accettare il presente per guardare al futuro, significa in questo caso vivere senza essere condizionati da un passato, che ormai non esiste più, o appoggiati alla falsa sicurezza di un presente, che sta già cambiando.

Gemmoderivati & Company

Nel nostro caso, l'attenzione sarà tutta incentrata sull'ultima entry dei botanicals, la più innovativa, la più difficile da interpretare e da validare, quella dei cosiddetti gemmoderivati. Il caso dei gemmoderivati è quindi emblematico e paradigmatico per tutto il settore dei botanicals, sia per quelli da tempo presenti sul mercato che rischiano l'impatto devastante dei claims, che per quelli che si affacciano spinti ad emergere dalle richieste dei consumatori e devono trovare fin dal primo momento la forza per sopravvivere ai tentativi di annullamento per inutilità o per procurato fastidio burocratico. Nello stesso tempo, conoscere la gemmoterapia significa superare di slancio le pastoie burocratiche e gli appesantimenti del passato, appropriarsi di un presente ricco di novità e carico di molteplici interessi, proiettarsi verso un futuro pieno di possibilità e foriero di applicazioni. Affronteremo nel primo capitolo gli argomenti introduttivi dello studio dei gemmoderivati chiedendo l'ausilio delle tre Scienze maggiormente implicate: le Scienze Naturali, Chimica e Medica, cui verranno aggiunti alcuni dati rilevati dal mercato, per poi passare ad approfondire nei capitoli successivi quelli che interessano soprattutto il punto di vista

5.000 anni di benefici
NON SBAGLIARE GINSENG

IL HWA SIGILLO ORO

USA L'ORIGINALE COREANO
IL HWA SIGILLO ORO

- Estratto Concentrato Puro
- Estratto Secco in Capsule
- Estratto Fluido in Flaconcini

Leggere le avvertenze prima di assumere i prodotti

Medaglia d'Oro assegnata da
Monde Selection a IL HWA SIGILLO ORO
per la più alta qualità rispetto ad altri Ginseng

NATURANDO S.r.l. Osio Sotto (BG) - N. Verde 800 254142 - www.naturando.it

dell'impiego medico dei gemmoderivati.

Normative e regolamenti

I gemmoderivati rappresentano l'ultima new entry della galassia dei nutraceutici. I gemmoderivati sono stati associati ai prodotti omeopatici dalla Farmacopea Francese, sulla base della convinzione della blanda composizione e del metodo di diluizione, ma ne differiscono sotto molti aspetti. Attualmente, quella della Farmacopea Francese è l'unica forma di riconoscimento legale. In realtà, con la attuale normativa, questi prodotti possono essere associati alla categoria degli integratori alimentari, in quanto non sono preparati allopatici. Attualmente registrano un mercato ristretto, ma significativo ed in aumento, principalmente in Francia, Germania, Belgio, Romania e Italia. Vengono impiegati principalmente per la cura di svariate affezioni e anche nel campo dei cosmetici. L'idea centrale è che, per la loro speciale natura, essi possano aiutare i tessuti a rimanere giovani e flessibili.
Tuttavia, a conseguenza anche della recente entrata nel mercato e della mancanza di una apposita letteratura, il settore soffre di una certa confusione a causa dei diversi tipi di prodotto presenti, quali i già citati macerati glicerici, M.G. e la loro versione diluita 1 DH, ed altri non diluiti, per i quali non sempre vengono seguite le stesse metodologie di preparazione, come si vedrà di seguito.
Nel caso che non si ceda alla tentazione perniciosa di non risolvere il problema, ma semplicemente annullare i gemmoderivati dal mercato, si potrebbe adottare, secondo quanto già riportato nella Farmacopea Francese, un inserimento nei prodotti omeopatici. A favo-

re ci sarebbero la scarsità nella composizione e il metodo di diluizione. In realtà, i gemmoderivati non sono prodotti omeopatici perché non seguono la procedura di sperimentazione secondo i canoni dei proving omeopatici, non sono preparati attenendosi alla prassi omeopatica, e soprattutto non hanno subito la dinamizzazione hahnemanniana che caratterizza fortemente i farmaci omeopatici. Di lontanamente "omeopatico" avrebbero solo la diluizione 1:10, come d'altronde lo sono tutte le Tinture Madri a base di vegetali in Farmacopea Tedesca; ma anche i comuni decotti e tisane della tradizione erboristisca sono tutte preparazioni estemporanee in diluizione. Inoltre, anche la concentrazione e la natura dei solventi utilizzati per la macerazione dei gemmoderivati non rientrano in alcun modo nella consuetudine omeopatica. Peraltro, attualmente non tutte le preparazioni seguono le indicazioni della Farmacopea Francese. Inoltre, nel mercato nazionale, ma anche in Francia e Romania, sono già commercializzati da tempo gemmoterapici non diluiti (Gemmo-madre o estratti puri), e pertanto non sarebbe nemmeno più possibile inserirli tra gli omeopatici. Va anche detto che in Italia, nonostante la normativa per la preparazione dei farmaci omeopatici sia uguale per tutti gli stati membri della Comunità Europea, la stessa, nel nostro Paese, è stata interpretata nella maniera più restrittiva, rovinosa e vessatoria possibile, con la conseguenza che molti rimedi omeopatici non possono più essere prodotti nel nostro paese, mentre invece sono presenti negli altri stati membri. Esiste quindi il reale pericolo che anche i gemmoterapici, una volta inseriti in Italia nei prodotti omeopatici, possano subire uguale triste destino. I gemmoderivati, sia diluiti 1:10, sia in forma concentrata (macerato-madre), sono pertanto da considerarsi come preparazioni a base di prodotti botanici sotto forma pre-dosata rispondenti allo Status Europeo di complemento alimentare (Direttiva 2002/46/CE). Nondimeno, ad esempio, questa soluzione era già stata adottata in Belgio sin dal 1997 (Ordinanza Reale belga del 29 agosto 1997), come fa giustamente osservare ANDRIANNE PHILIPPE (*Traité de Gemmothérapie – La thérapeutique par les bourgeons*. Editions Amyris SPRL, Bruxelles, 2011).

Focus sulla gemmoterapia

La Gemmoterapia, o Meristemoterapia, o Embrioterapia, consiste in un metodo terapeutico atto alla prevenzione e cura di malattie acute e croniche, umane e veterinarie, utilizzando le proprietà di estratti ottenuti da vegetali freschi contenenti tessuti meristematici o ancora in via di accrescimento. Si tratta quindi di ottenere un beneficio medicamentoso o salutistico utilizzando prodotti medicinali originali per almeno due caratteristiche: **a)** la presenza nella droga di tessuti meristematici, tipici delle piante, analoghi per molte caratteristiche a quelli staminali presenti negli animali; **b)** l'estrazione condotta con l'ausilio della glicerina, che estrae selettivamente alcuni componenti della droga vegetale.

In virtù di questa loro speciale natura, i gemmoderivati sono in grado di favorire o stimolare le normali funzioni fisiologiche dell'organismo, in particolare influendo sul proteoma, e normalizzare alcune costanti biologiche alterate nell'uomo ed in altri mammiferi, come determinato mediante l'analisi elettroforetica.

Nonostante queste caratteristiche precipue ed innovative, la ricerca e la validazione in ambito gemmoterapico si è avvalsa della tradizione sperimentale della medicina scientifica, utilizzando indagini precliniche, cliniche e prove di efficacia, di modo da individuare con precisione i vari metodi di preparazione, le loro indicazioni, le controindicazioni relative, la posologia e le modalità di somministrazione, la dimostrazione dell'attività farmacologica, la sperimentazione e verifica mediante test di laboratorio, le applicazioni cliniche, la ormai vasta utilizzazione giornaliera di un numero sempre più vasto di medici in molti paesi che la applicano per fini curativi, preventivi e normalizzanti, confortando anche le interazioni e le sinergie possibili tra il gemmoderivato, un medicinale fitoterapeutico, un farmaco tradizionale o un alimento. La moderna meristemoterapia si è avvalsa recentemente anche delle indagini chimiche che, come riportato per la prima volta nel libro, mediante l'impiego della moderna indagine analitica HPTLC (Cromatografia su Strato Sottile ad Alta Prestazione). Le indagini cromatografiche dimostrano la complessità delle composizione chimica dei gemmoderivati, correlando con essa l'azione farmacologica.

Il libro risulta corredato di numerose illustrazioni a colori, soprattutto nella parte più consistente, dedicata ad ampie monografie, singolarmente relative ai gemmoderivati attualmente in uso. Scopo principale del libro è consentire agli operatori sanitari del settore, come a tutti coloro interessati, di approfondire una metodica terapeutica che rappresenta attualmente la parte più innovativa e singolare della fitoterapia. L'idea propulsiva alla base della scrittura ed il principale messaggio, è che oggigiorno sia necessario non solo rivolgersi agli operatori del settore, ma ad un possibile numero di lettori molto più ampio, nella convinzione che le nuove medicine possano affermarsi solo grazie alla conoscenza ed ad un approfondimento personale, da parte di tutti coloro che abbiamo a cuore una gestione moderna e consapevole della loro salute. ■

BIOS LINE

neoDonna® ARMONIA

Una soluzione naturale e innovativa per affrontare la **menopausa** con equilibrio e serenità

In confezione da
30 e 60 compresse

Con Lifenol® - estratto brevettato di infiorescenze di Luppolo titolato in 8-prenilnaringenina - Dioscorea, Cimicifuga e Passiflora per contrastare i disturbi della menopausa e favorire il rilassamento e il benessere mentale.

Senza Isoflavoni di Soia.

Leggere le avvertenze riportate sulle confezioni.

www.biosline.com

TARASSACO
Taraxaci radix, Taraxaci radix cum herba, Taraxaci folium

Dott. Maurizio Pedrazzini
Presidente Provinciale F.E.I. - Parma
Erborista

Terza Parte

LETTERATURA CLINICA E NON CLINICA DATI NON CLINICI

STUDI SU TARAXACI FOLIUM

1. Azione diuretica
Uno studio del 1974 (Racz-Kotilla E et al.1974) riporta che l'azione diuretica dell'estratto acquoso di foglie di tarassaco è maggiore di quella dell'estratto di radice. I maggiori indici diuretico e saluretico corrispondevano a 8g di erba secca per kg di peso corporeo. Fu effettuata la comparazione con furosemide, con cui indici analoghi erano ottenuti con 80 mg/kg di peso corporeo. L'estratto acquoso di foglie di tarassaco fu somministrato a ratti maschi alla dose 50 ml/kg di peso.

Un lavoro del 1993 evidenzia come l'elevato contenuto di potassio contenuto nelle foglie bilancia il potassio eliminato con le urine (Hook I et al. 1993).

2. Azione coleretica
La somministrazione per via e.v. di un decotto di foglie fresche di tarassaco equivalente a 5 g di essiccato ha raddoppiato il volume di bile secreta dal fegato nel cane, nel giro di 30 minuti (Chabrol E et al. 1931).

Analogamente, la somministrazione al ratto per via intraduodenale di decotto di foglie ha aumentato del 40% il volume di bile prodotta per ora (Boehm K 1959).

3. Azione antiinfiammatoria
In uno studio relativamente recente (2008) l'estratto alcoolico al 70% di parti aeree essiccate di tarassaco ha mostrato un'azione radical-scavenging nel test DPPH (test per la misura del potere antiossidante), un effetto riducente sul livello intracellulare di specie ossigeno-reattive (ROS), una azione antiangiogenica nel test CAM (*Chicken Chorioallantoic Membrane Assay*), un modello per lo studio della neovascolarizzazione in uso dagli anni '70), ha inibito la produzione di essudato e ridotto in modo significativo i livelli di ossido nitrico (NO) e leucociti nell'essudato di un edema modello indotto da carragenina. L'estratto ha mostrato anche un effetto inibente sulla permeabilità vascolare indotta da acido acetico e una inibizione dose-dipendente sulle contrazioni addominali indotte nel topo da acido acetico. Lo studio ha anche valutato gli effetti dell'estratto nella soppressione della produzione di NO e l'espressione di *inducible nitric oxyde synthase* (iNOS). Lo NO è un radicale libero reattivo che agisce come mediatore in diversi processi, tra cui neurotrasmissione, e attività antimicrobica e antitumorale. L'iNOS è un enzima che nell'uomo è codificato dal gene NOS2, che è espresso dal fegato ed è inducibile da una combinazione di lipopolisaccaridi e citochine e cicloossigenasi-2 in macrofagi stimolati da lipopolisaccaridi. Gli autori ne traggono la conclusione che le parti aeree di tarassaco presentano attività antiangiogenica, antiinfiammatoria e anti-nocicettiva grazie alla inibizione della produzione di NO ed espressione di COX-2 e/o all' attività antiossidante (Jeon HJ et al. 2008).

Sempre riguardo all'azione antiinfiammatoria di foglie di tarassaco, un esperimento in vitro su astrociti di ratto stimolati con lipopolisaccaridi e sostanza P, estratti a concentrazioni di 100 e 1000 microgrammi per millilitro hanno inibito la produzione di TNF-alfa (fattore di necrosi tumorale -alfa) e interleuchina-1 (Kim H-M et al. 2000).

I dati che emergono dalla ricerca non sono comunque univoci. In uno studio è stato osservato un in-

cremento della produzione di NO in seguito alla stimolazione di macrofagi peritoneali di topo con decotto di parti aeree di tarassaco, dopo il trattamento con interferone- gamma ricombinante. La aumentata produzione di NO era ridotta dal trattamento con l'inibitore della proteina C chinasi staurosporina (Hyung M et al. 1999).

4. Azione antiossidante
Sono stati sperimentati gli effetti di estratti acquosi liofilizzati sia di foglie che di radici di tarassaco su microsomi di fegato di ratto Wistar. Entrambi gli estratti hanno ridotto la produzione di malondialdeide (indicatore di perossidazione lipidica) in modo dose-dipendente. L'estratto di foglie è risultato più efficace nella protezione di membrana rispetto all'estratto di radici.

Gli autori descrivono anche la capacità dei liofilizzati di cedere idrogeno, la proprietà riducente e la capacità di radical scavenging. Il liofilizzato di foglie, grazie a un contenuto di polifenoli tre volte maggiore di quello delle radici, è il maggiore donatore di idrogeno, agente riducente e scavenger di perossido di idrogeno (Hagymai K et al. 2000).

5. Azione antidiabetica
L'estratto acquoso di parti aeree di tarassaco ha prodotto una inibizione del 20-40% di alfa-amilasi, effetto che potrebbe essere utile nel diabete mellito di tipo 2 (Funke I, Melzig MF 2005).

L'estratto alcoolico di parti aeree di tarassaco, 40 milligrammi/millilitro, ha causato rilascio di insulina da cellule INS-1 in vitro (Hussain Z et al. 2004).

STUDI SU TARAXACI RADIX

1. Azione diuretica
Negli studi di laboratorio i preparati di radici mostrano attività diuretica non significativa.

Uno studio ha provato su topi delle frazioni purificate di radici di tarassaco raccolte in autunno: una frazione in etere di petrolio e due in metanolo a concentrazione di 50 ml/kg di peso corporeo hanno modificato lievemente il volume finale di urina (Hook I et al. 1993).

Anche altri autori non hanno confermato l'attività diuretica delle radici, né con la somministrazione orale, né con quella intraperitoneale di estratto alcoolico di radici (Tita B et al. 1993), e nemmeno con l'estratto acquoso, somministrati a femmine di ratto Wistar (Grases F et al. 1994).

2. Azione antiinfiammatoria
Nell'edema della zampa di ratto indotto da carragenano è stata osservata una parziale inibizione, somministrando 1 ora prima della induzione dell'edema un trattamento intraperitoneale con 100 mg/kg di peso (Tita B et al. 1993), od orale sempre di 100 mg/kg di estratto secco etanolico (Mascolo N et al. 1987) allo 80% di radice di tarassaco.

Sempre con le radici, la frazione butanolica dell'estratto metanolico ha mostrato una significativa azione inibitoria contro la formazione di leucotriene B4 da neutrofili umani, mentre la frazione etil-acetica e quella acquosa hanno manifestato solo una debole attività inibitoria (Kashiwada Y et al. 2001).

Invece gli estratti metanolici di foglie o radici hanno evidenziato una inibizione, rispettivamente del 69 e del 51%, nel test dell'edema TPA-indotto del topo; l'inibizione dell'indometacina era invece del 96% (Yasukaswa K et al. 1998).

3. Azione sulle piastrine
Estratti alcolici di tarassaco radice hanno causato, in vitro, una inibizione dose-dipendente della aggregazione di piastrine indotta da ADP; la inibizione massima dello 85% si è verificata alla concentrazione di 0,04 g di radice essiccata per ml di plasma umano ricco di piastrine. Una frazione ad elevato peso molecolare (M_r >10,000) arricchita con polisaccaridi a basso peso molecolare ha causato una inibizione del 91% della aggregazione piastrinica, mentre una più bassa (M_r < 10,000) contenente triterpeni e steroidi ha causato una inibizione dello 80%; entrambe le frazioni a una concentrazione equivalente a 0,04 g di materiale grezzo (Neef et al. 1996).

4. Azione antiossidante
Per l'estratto metanolico allo 80% di

radice di tarassaco è stata trovata una azione antiradicalica DPPH relativamente alta tra 32 erbe selezionate (DPPH = difenil-picrilidrazile, (test per la misurazione del potere antiossidante) (Wojdylo A et al. 2007)

Il pretrattamento con una sospensione di estratto alcoolico al 70% di radice di tarassaco con gomma arabica ha migliorato significativamente i livelli di SOD, catalasi, glutatione e perossidasi in ratti albini Wistar trattati con CCL_4 in dose singola di 1,5 ml/kg (Sumanth M and Rana AC, 2006).

5. Azione bifidogena
La crescita di sei ceppi di bifidobatteri era significativamente aumentata in un mezzo contenente estratto di radice di tarassaco, mentre solo due ceppi si sviluppavano un po' meno intensamente in questo mezzo rispetto al controllo. I restanti sei ceppi mostravano una crescita equivalente in entrambi i mezzi. La determinazione dei carboidrati prima e dopo l'incubazione in entrambe le colture di bifidobatteri mostrava un utilizzo da 1 a 48% degli oligofruttani del tarassaco (Trojanova I et al. 2004).

STUDI SU TARAXACI RADIX CUM HERBA

1. Azione diuretica
La somministrazione ai ratti per via intragastrica di 8,0-50,0 ml/kg di peso di estratto con alcool al 95% di pianta intera di tarassaco ha aumentato la diuresi e prodotto perdita di peso (Racz-Kotilla E et al. 1974).

Anche l'estratto di pianta intera con alcool al 30%, sempre per via intragastrica, somministrato in dose di 0,1 ml/kg ai topi, ha mostrato effetto diuretico (Leslie GB 1978)

2. Azione antiinfiammatoria
Sono stati indagati gli effetti della pianta intera di tarassaco su stress ossidativo, infiammazione e profilo lipidico in topi C57BL/6 alimentati con una dieta aterogenica. A 5 gruppi di animali furono somministrati soltanto dieta aterogenica al gruppo di controllo, e ai gruppi trattati dieta contenente 1,5% o 3% di estratto acquoso (TOWE = *taraxacum officinale water extract*) ed estratto alcoolico (TOAE *taraxacum officinale alcohool extract*) di tarassaco pianta intera per 6 settimane, rispettivamente dopo 6 mesi di integrazione. Nei gruppi TOWE e TOAE rispetto al gruppo di controllo risultarono ridotte significativamente le concentrazioni di trigliceridi plasmatici ed epatici e colesterolo totale; invece le concentrazioni fecali di lipidi totali, trigliceridi e colesterolo totale erano significativamente più alte in entrambi i gruppi trattati (TO) rispetto al gruppo di controllo, con livelli più alti nel gruppo TOAE che nel gruppo TOWE).

L'attività superossido-dismutasi era significativamente minore nei gruppi TO, ma attività di catalasi e livello di glutatione significativamente più alti nei gruppi TO rispetto al gruppo di controllo.

La conclusione degli autori era che il tarassaco può ridurre il rischio di aterosclerosi (Kim j et al. 2007).

3. Azione epatoprotettiva
È stato studiato l'effetto protettivo dell'estratto acquoso a caldo di ta-

ACCADEMIA DELLA TISANA

LE ERBE DI QUALITÀ

Laboratori Biokyma s.r.l.
Località Mocaia, 44B - 52031 Anghiari (AR) - Italia
T: +39 0575 749989 **I:** www.biokyma.com

rassaco pianta intera (DWE = *dandelion water extract*) contro le lesioni epatiche provocate da CCl_4 nei ratti di laboratorio (Sprague-Dawley rats). La somministrazione di DWE ha ridotto significativamente l'attività di alaninaaminotranferasi sierica e aspartatoaminotransferasi (ALT e AST). Rispetto al gruppo di controllo, i livelli di selenio-glutatione perossidasi, selenio-glutatione reduttasi e superossido-dismutasi aumentarono in modo dose-dipendente, e i livelli di mRNA ed espressione proteica del citocromo P450 2E1 decrebbero significativamente nel gruppo trattato con tarassaco. Gli autori conclusero che il DWE nel ratto può avere un effetto protettivo contro la infiammazione epatica acuta causata da CCl_4 (Park et al. 2007).

In un altro studio fu osservato l'effetto protettivo del DWE contro i danni epatici provocati da D-galattosamina nei ratti Sprague-Dawley. L'assunzione di DWE migliorò le reazioni riguardo ad ALT, AST, così come a fosfatasi alcalina e TNF-alfa. Gli enzimi epatici (catalasi, GSH perossidasi, GSH reduttasi e Mn-SOD) furono lievemente elevati. Le risultanze istologiche corrispondevano a quelle biochimiche (Park JY et al. 2008).

4. Azione antidiabetica

In uno studio fu somministrata a conigli la polvere di tarassaco pianta intera sospesa in gomma arabica al 2%. Con una dose di 0,5 g/kg ad animali normoglicemici non si osservò nessun effetto sul glucosio ematico. Dosi di 1-2 g/kg invece causarono un significativo decremento del glucosio ematico. dosi simili somministrate ada animali alloxano-diabetici però non riuscirono a produrre risultati significativi (Akhtar MS et al. 1985).

In uno studio precedente la somministrazione intragastrica di estratto alcoolico al 50% della pianta intera, al ratto in dose di 250 mg/kg e al coniglio di 1,0 g/kg aveva ridotto le concentrazioni ematiche di glucosio (Dhar ML et al. 1968).

4. Azione antiossidante

Sono stati studiati per diversi estratti gli effetti antiossidanti di fiori, foglie, fusti e radici di tarassaco, misurando la perossidazione dei lipidi liposomiali indotta con Fe^{2+} e e acido ascorbico, con l'eccezione dell'estratto etilacetico di fiori in combinazione con CCl_4, e dell'estratto acquoso di radici, sia da solo che in combinazione con CCl_4

Il fullerene (aggregato di atomi di carbonio con struttura sferoide cava, utilizzato come superconduttore, fortemente indiziato di tossicità e azione cancerogena) combinato con tutti gli estratti ha mostrato effetto antiossidante e ridotta perossidazione lipidica (Popovic M et al. 2001).

In linea di massima, tutti i dati che emergono dalle ricerche su citate sono fondamentalmente in sintonia con gli usi noti del tarassaco, sia con la tradizione popolare, che con il quadro delineato dalla letteratura erboristica e fitoterapica improntata a criteri scientifici.
Mancano, purtroppo, studi clinici controllati significativi, che potrebbero precisare ancor meglio il profilo di questa pianta fondamentale nella prassi erboristica moderna.

Fine terza Parte

studiovalenti

PropAcl®

SENZA GLUTINE

L'evoluzione della **propoli**

La sinergia che fa la differenza

Argento colloidale & **Propoli**

di origine ITALIANA

BUSTINE EFFERVESCENTI

novità

DISPOSITIVO MEDICO CE

Nelle migliori Farmacie, Parafarmacie ed Erboristerie

Numero Verde 800 142 701

PromoPharma®

www.promopharma.it

Mirtillo

Rosso o Nero non sono la stessa cosa

Dott.ssa Anja Latini
Erborista - Consigliere F.E.I.
Coordinatrice Nazionale CoNels - FEI

Nel linguaggio comune, fuori dall'erboristeria, si parla del mirtillo come un'unica specie botanica, ma in realtà si fa una gran confusione tra "quello" rosso e "quello" nero. Anche stavolta i nomi scientifici ci vengono in aiuto per fare un po' di chiarezza. Esistono *Vaccinium macrocarpon*, *Vaccinium vitis-idaea* e *Vaccinium myrtillus* (senza addentrarci nelle sottospecie) e tutte e tre le piante sono appartenenti alla famiglia delle Ericaceae.

Mirtillo Rosso Americano

La specie *V. macrocarpon* è detta anche mirtillo rosso americano o più comunemente *cranberry*.

Il mirtillo rosso americano (*Vaccinium macrocarpon* Aiton) è un piccolo e basso cespuglio alto circa 20 centimetri, dalle foglie coriacee e i fiori rosati. Il frutto è una bacca globosa rossa molto ricca di fibre e acidi organici (citrico, malico, chinico, benzoico), carboidrati (fruttosio e oligosaccaridi), tannini e antociani, in particolare i glucosidi di cianidina e peonidina.

L'effetto benefico del mirtillo rosso americano è dovuto alla sua capacità di inibire l'adesione batterica all'epitelio della mucosa vescicale da parte di batteri come E. coli. Tale adesione è facilitata dalle fimbrie, strutture simili a flagelli che permettono ai batteri di aderire all'ambiente in cui si trovano, le quali producono delle molecole, le adesine, che si legano a specifici recettori presenti sulle cellule epiteliali. Fra le molecole del mirtillo rosso in grado di inibire le adesine fimbriali vi sono le ProAntoCianidine di tipo A (PAC-A), le quali sono oggi ritenute tra le principali responsabili dell'effetto benefico attribuito al mirtillo rosso ameri-

cano. Gli studi clinici sull'efficacia del mirtillo rosso americano nella prevenzione del tratto urinario sono incoraggianti, diversamente dagli studi riguardanti il trattamento delle infezioni del tratto urinario già conclamate.

Mirtillo Nero

Vaccinium myrtillus L., o mirtillo nero è un piccolo arbusto alto dai 15 ai 50 cm, con rami appuntiti e foglie caduche finemente seghettate. Il suo habitat è il sottobosco e si trova fino a 1500-1800 m s.l.m.; infatti si trova numeroso sulle Alpi e sugli Appennini. Il fiore è urceolato, solitario o a coppia, posto all'ascella della foglia. Il frutto è una bacca blu-nerastra, rivestita di pruina, e contenente semi con apice appiattito, sormontato dai resti del calice e dello stilo che formano un disco con una lieve bordatura. La droga è rappresentata dal frutto e le foglie. La bacca contiene antocianosidi, flavonoidi (iperoside e quercetina), pectine, vitamina C e tannini. Il mirtillo nero viene consigliato per il trattamento della diarrea, infiammazioni del cavo orale, insufficienza venosa, come antiossidante, nei disturbi oculari e nella fragilità capillare. Gli antocianosidi migliorano la visione notturna perché hanno affinità con lo strato dei fotocettori (bastoncelli e coni) che si trovano in fondo alla retina, e che sono responsabili dell'adattamento visivo luce-notte, ed in particolare aumentano la sintesi del pigmento rodopsina. L'utilizzo del mirtillo per il miglioramento alla visione notturna è stato dedotto quando, durante la II guerra mondiale, i piloti d'aereo che utilizzavano marmellata di mirtillo o il mirtillo frutto, notarono un miglioramento della visione durante i voli notturni. Oggi viene utilizzato l'estratto di mirtillo anche contro le retinopatie e chi utilizza molte ore il computer, con un conseguente affaticamento degli occhi. Le foglie sono ritenute ipoglicemizzanti.

Pianta decisamente nordica, il mirtillo nero fu impiegato ben presto da quelle popolazioni per ricavare dai frutti sostanze coloranti con cui tingevano le stoffe di blu-porpora , per distillarne le bacche ottenendo una gradevole acquavite chiamata Heidelbeerwasser e per farne dolci, salse, marmellate.

Gli antociani del mirtillo vengono utilizzati anche come coloranti naturali per alimenti.

Mirtillo Rosso

Vaccinium vitis-idaea L. o *longberry* è il nome scientifico dell'altro mirtillo rosso. L'etimologia è la seguente: *Vaccinium* da *baccinium* cioè bacca e *vitis-idaea*=vite del monte Ida, ritenuto sacro e che si trova nell'isola di Creta, dove fu allevato Zeus (Giove)

È un piccolo arbusto sempreverde, alto dai 10 ai 30 cm,con rizoma strisciante, fusti legnosi, cilindrici o poco angolosi, eretti o ascendenti, generalmente poco ramificati. Le foglie sono picciolate, alterne, rigide, persistenti, coriacee, glabre, la pagina superiore lucida e verde scuro, mentre quella inferiore è verde chiaro, con ghiandole puntiformi. Il lembo fogliare è subovale, con il margine leggermen-

te revoluto ed apice arrotondato. I fiori penduli, o raccolti in racemi terminali aventi dai 2 ai 6 elementi, sono peduncolati, hanno corolla campanulata dai 5 agli 8 mm, bianca a volte screziata di rosso, con 4-5 dentelli alla fauce, calice membranoso, formato da lobi cigliati, stimmi sporgenti. I frutti sono bacche prima biancastre, poi color rosso vivo, formano piccoli grappoli laterali. La polpa è amarognola, leggermente farinosa, piena di minuscoli semi. La droga è costituita dalle foglie ,dai frutti , ma anche dalle gemme. Questa specie di mirtillo è infatti utilizzata anche in gemmoterapia. Nelle foglie sono contenuti glucosidi fenolici (arbutina, meticarbutina, gallio e caffeilarbutina), flavonoidi, animo catechico, mentre i frutti contengono antocianosidi, tannino, zuccheri e acido ascorbico. Il mirtillo rosso si utilizza come diuretico e disinfettante delle vie urinarie. I frutti riutilizzano freschi per la preparazione delle conserve. ■

REGISTRO NAZIONALE ERBORISTI PROFESSIONISTI R.N.E.P. - F.E.I.

Sei un erborista diplomato o laureato ai sensi delle normative vigenti?

Sono aperte le iscrizioni al Registro Nazionale Erboristi Professionisti per il 2016
Scarica il Regolamento e la domanda di iscrizione

Per i colleghi Erboristi, titolari e dipendenti, che si iscriveranno alla associazione e per coloro che rinnoveranno la loro iscrizione per il 2016 le iscrizioni al Registro Nazionale Erboristi Professionisti, saranno **GRATUITE**.

Rimane ovviamente **gratuita** l'iscrizione al Registro per i **Laureati** in Tecniche Erboristiche e denominazioni affini che si iscriveranno o rinnoveranno la loro iscrizione alla F.E.I. per l'anno 2016.
Naturalmente anche quei colleghi che non intendono associarsi alla Federazione Erboristi Italiani possono di iscriversi al Registro Nazionale Erboristi Professionisti pagando un contributo.
Uno degli scopi del Registro è quello di dare visibilità all'area professionale e qualificata del settore erboristico e di valorizzare la professione offrendo nel contempo garanzie oggettive ai cittadini che intendano utilizzare le piante officinali per la propria salute.
È molto importante, soprattutto per i rapporti con le istituzioni, aderire a questa innovativa iniziativa promossa dalla F.E.I. a tutela della categoria e dei nostri clienti.
La modulistica per l'iscrizione al Registro Nazionale Erboristi Professionisti completa di Regolamento e Codice Deontologico è a disposizione sul sito

www.feierboristi.org

La Segreteria F.E.I. **Tel. 06/5866345 - 305** - è comunque a disposizione per ogni ulteriore chiarimento.

Erborista
FEI - Federazione Erboristi Italiani
REGISTRO NAZIONALE ERBORISTI PROFESSIONISTI

A. MINARDI & FIGLI S.R.L. Via Boncellino 32 - 48012 Bagnacavallo (Ra) - Tel. 0545 61460 - Fax 0545 60686
DAL 1930 LAVORAZIONE E COMMERCIO PIANTE OFFICINALI

www.minardierbe.it info@minardierbe.it

FEI NEWS

a cura di Anja Latini e
Angelo Di Muzio

Lo xantumolo flavonoide del luppolo conferma anche nell'uomo l'attivita' antiossidante, protettiva per il DNA

La ricerca sui flavonoidi, polifenoli presenti in molte materie prime alimentari di uso comune, ha focalizzato negli ultimi anni l'attenzione sullo xantumolo (XN), flavonoide prenilato prevalente nel luppolo. Il luppolo, dal IX secolo d.C. ingrediente fondamentale della birra (come aromatizzante e conservante), e' stato impiegato dalla medicina tradizionale come antisettico, cicatrizzante e blando ansiolitico. Lo studio austriaco attuale e' il primo a valutare nell'essere umano l'attività antiossidante dello xantumolo (XN), paragonata a un placebo. Sono stati confrontati i dati ottenuti dopo l'assunzione giornaliera, per 14 giorni, nell'arco di un'ora, di una bevanda contenente 12 mg di XN, con quelli successivi al consumo di una bevanda placebo. Campioni di sangue e urine sono stati raccolti 3 ore dopo la fine del consumo di entrambe le bevande, e poi al 3 e al 7 giorno, e ancora al termine dello studio. Si è così dimostrato che, rispetto al placebo, la bevanda addizionata di XN ha ridotto del 33% i danni a carico del DNA e del 55% i radicali liberi altamente reattivi. Si tratta di evidenze raggiunte con 0,17 mg di XN pro kg di peso, una dose molto inferiore rispetto a quella efficace sperimentalmente. Si tratta di evidenze molto interessanti, perche' aggiungono un tassello non banale a quanto già noto alla ricerca sul rapporto tra danni ossidativi al DNA e aumento del rischio oncologico. Inoltre, secondo gli Autori, questi risultati sono stati ottenuti in soggetti giovani e sani; ulteriori indagini andrebbero condotte su persone con segni e sintomi di infiammazione generalizzata, adiposità addominale e diabete di tipo 2, nei quali i risultati potrebbero essere ancor più significativi

Riferimenti

Ferk F, Mi k M, Nersesyan A, Pichler C, J ger W, Szekeres T, Marculescu R, Poulsen H, Henriksen T, Bono R, Romanazzi V, Al-Serori H, Biendl M, Wagner KH, Kundi M, Knasm ller S. Mol Nutr Food Res. 2016 Feb 3.

Valutazione di efficacia della Cannella rispetto ad ibuprofene nel trattamento della dismenorrea primaria.

La dismenorrea, si presenta con eccessivi dolori da crampi mestruali, viene classificata come primaria o secondaria. La dismenorrea primaria è causata dallo sbilanciamento dei livelli di prostaglandine nell'utero. La dismenorrea secondaria ha altre cause e spesso è causata da endometriosi. Questo studio tratta donne affette da dismenorrea primaria. Considerato che i crampi da dismenorrea peggiorano la qualità della vita, spesso si utilizzano trattamenti farmaceutici per ridurre il dolore. I farmaci antinfiammatori non-steroidei (NSAIDs) e gli inibitori della sintesi delle prostaglandine sono efficaci e spesso associati, ma possiedono effetti collaterali. In questo studio sono stati confrontati con terapie a base di estratti vegetali che sono considerati "sicuri" e un'efficace alternativa per il trattamento della dismenorrea. Lo studio randomizzato, in doppio cieco, e placebo controllato ha confrontato l'efficacia della cannella rispetto al placebo e all'ibuprofen (un comune NSAID utilizzato per alleviare il dolore) in donne con dismenorrea.

Questo studio si è svolto presso l'Università di Scienze Mediche di Ilam, in Iran. Ha incluso pazienti con età compresa tra i 18 ed i 30 anni, con mestruazioni regolari, dismenorrea moderata, con patologie croniche pelviche o sintomi di infezioni vaginali, tumori, fibromi o recenti stress. Sono state escluse pazienti che utilizzano contraccettivi orali, che sono affette da allergie farmacologiche o verso piante, o che hanno soltanto una dismenorrea ridotta. In totale sono state reclutate 114 pazienti. In modo randomizzato ad un gruppo sono state somministrate capsule placebo, ad uno capsule di ibuprofen da 400 mg, e ad un altro 2 capsule di cannella in polvere da 420 mg per 3 volte al giorno.

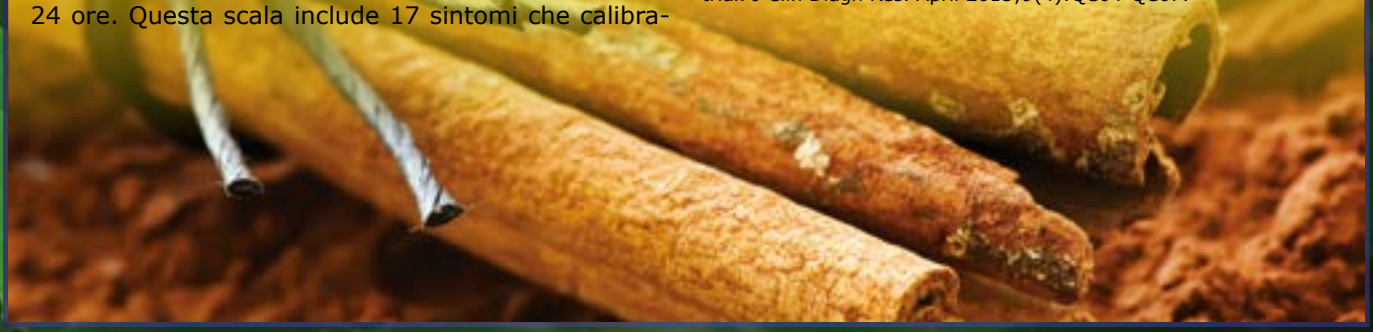
La polvere di cannella è stata procurata da un fornitore iraniano (Nab Roz) e le capsule sono state preparate presso l'Università di Scienze Mediche di Ilam. L'intensità del dolore è stata misurata tramite una scala analogica visiva (VAS) che ha una gamma di valori tra 0 (nessun dolore) e 10 (il dolore più intenso). Durante le 72 ore di osservazione la scala è stata utilizzata ad intervalli regolari: ad un'ora dalla somministrazione e successivamente a 2, 3, 4, 8, 16, 24, 48 e 72 ore. Inoltre l'intensità e la durata del dolore è stata misurata tramite la Cox Menstrual Scale ogni 24 ore. Questa scala include 17 sintomi che calibrano la gravità di ognuno da 0 (sintomi non presenti) a 4 (sintomi molto intensi); la durata è valutata da 0 (sintomi che non si verificano) a 4 (sintomi che si presentano varie volte nell'arco della giornata).

Nessun paziente ha abbandonato lo studio durante l'osservazione e non ci sono differenze significative all'inizio dello studio tra tre gruppi che risultano omogenei. Otto ore dopo la somministrazione di cannella o di placebo, si è evidenziata una significativa riduzione dell'intensità del dolore rispetto al gruppo placebo, effetto non osservato dalla prima all'ottavo ora di studio. Ad un'ora dalla somministrazione del trattamento, il gruppo che ha ricevuto l'ibuprofen ha significativamente ridotto l'intensità del dolore rispetto al gruppo placebo. Inoltre seguendo il trattamento per 24, 48 e 72 ore, la durata del dolore diminuiva significativamente sia nel gruppo dell' ibuprofene che il gruppo della cannella in confronto al placebo ($P<0,001$ per tutti). Gli autori affermano che non ci sono stati effetti avversi alle dosi utilizzate.

Questo studio suggerisce l'efficacia della cannella per alleviare il dolore dovuto a dismenorrea; comunque la riduzione del dolore non è così immediata come quella dell'ibuprofen, si punta pertanto al potenziale utilizzo della cannella come trattamento adiuvante. Il meccanismo d'azione ipotizzato e attribuito alla cannella include la diminuzione della concentrazione delle prostaglandine, l'effetto sulla concentrazione dell'ossido nitrico, l'aumento delle beta-endorfine o un'azione sui canali del calcio. Inoltre l'olio essenziale contenuto nella cannella è il componente con maggiore attività antispasmodica e antinfiammatoria, tuttavia nello studio il dosaggio relativo a questo composto non è stato determinato. Lo studio non considera le variazioni dietetiche, genetiche e culturali, inoltre non sono stati eseguiti prelievi ematici per il controllo della concentrazioni delle prostaglandine e altri marker di infiammazione. Studi clinici futuri andranno a chiarire la dose sicura ed efficace e il meccanismo di bioattività di cannella in pazienti con dismenorrea.

Riferimenti

Jaafarpour M, Hatefi M, Khani A, Khajavikhan J. Comparative effect of cinnamon and
ibuprofen for treatment of primary dysmenorrhea: a randomized double-blind clinical
trial. J Clin Diagn Res. April 2015;9(4):QC04-QC07.



Attività dell'estratto acquoso di Melissa nella riduzione delle palpitazioni cardiache

Le palpitazioni cardiache benigne, (sensazione di un battito rapido, martellante o svolazzante) potrebbero essere causa di disagio e disabilità. Attualmente sono disponibili terapie che non sono molto efficaci ed hanno effetti avversi. Nella medicina tradizionale iraniana, l'estratto delle foglie di melissa (Melissa officinalis, Lamiaceae) viene utilizzato come tonico cardiaco ed adiuvante nell'allentare la tensione nervosa, l'irrequietezza e l'irritabilità. Secondo gli autori del presente studio l'utilizzo della melissa non è mai stato valutato nella riduzione delle palpitazioni cardiache benigne in precedenti studi, si è proceduto quindi nel verificare tale efficacia attraverso lo studio controllato randomizzato, doppio cieco.

Nell'ambulatorio del Dipartimento di Cardiologia dell'ospedale Sharid Mostafa Khomeini, a Tehran, Iran, da Novembre 2012 a Maggio 2013 sono stati reclutati 71 pazienti adulti di età compresa tra 18 e 60 anni affetti da palpitazioni cardiache benigne. Sono stati inclusi pazienti che presentavano palpitazioni da loro descritte da circa 3 mesi. Sono stato esclusi pazienti con ritardi mentali, psicosi, o altri gravi disordini mentali; patologie organiche cardiache; serie patologie croniche; problemi endocrini; donne incinte; donne in allattamento; soggetti che utilizzavano beta-bloccanti, antidepressivi, ansiolitici, ipnoinducenti, o sedativi da almeno 10 giorni prima di iniziare lo studio. I pazienti hanno ricevuto il placebo o 1.000 mg di estratto di melissa al giorno per 2 settimane. L'estratto delle foglie essiccate di melissa è stato fornito dall'azienda agricola Zardband Pharmaceutical Co.; Gonbad, l'Iran. Il materiale è stato autenticato tramite un campione che era archiviato presso l'erbario della centro Ricerche di Medicina Tradizionale e Materia Medica dell'Università di Scienze Mediche di Sharid Beheshti; Tehran, Iran. I test del controllo qualità seguivano i criteri della British Pharmacopea (2009). E' stato preparato un estratto acquoso liofilizzato di 100 g di foglie di melissa, ottenendo 20,9 g di estratto secco (20,9 %). Questa procedura è stata riprodotta in scala per ottenere in proporzione l'estratto secco per 28 pazienti. Sono state preparate le capsule con dosaggio 500 mg di estratto secco. Nel placebo lo stesso identico tipo di capsule sono state riempite con del pangrattato. Ai pazienti sono state somministrate 1 capsula la mattina e 1 la sera.

Le palpitazioni sono dei sintomi molto soggettivi e non esiste uno strumento che possa misurarne il valore né ci sono modelli disponibili che convalidano ciò che il paziente riporta. Nel primo step si sono misurati gli episodi che variano frequenza e intensità delle palpitazioni che si manifestano dopo le 24 ore dalla prima somministrazione. Ogni giorno i pazienti hanno compilato un modulo con un questionario sui sintomi e gli eventuali eventi avversi. Per non essere influenzati dallo studio, i pazienti hanno iniziato il monitoraggio delle palpitazioni 1 settimana prima del trattamento al fine di abituarsi a prestare attenzione al proprio battito cardiaco. I sintomi psichiatrici sono stati misurati con il General Health Questionnaire - 28 (GHQ - 28) al tempo 0 e dopo il trattamento. Prelievi ematici sono stati effettuati prima e dopo il trattamento.

Le caratteristiche demografiche e fisiche evidenziate all'inizio dello studio come la pressione sanguigna e frequenza cardiaca sono similari tra i due gruppi. Soltanto in 5 pazienti è stato diagnosticato un disturbo cardiaco che causava le palpitazioni. Episodi di panico, che potrebbe essere la causa delle palpitazioni sono state riscontrate nel 66.6% del gruppo placebo e nel 71,4% del gruppo della melissa. Il consumo di tè (Camellia sinensis), caffè (Coffea arabica) e sigarette, che potrebbero causare palpitazioni cardiache, sono stati registrati in maniera omogenea in entrambi i gruppi. In entrambi i gruppi l'85% dei pazienti ha riportato un disagio da moderato a elevato dovuto a palpitazioni. La durata media di insorgenza di episodi di palpitazioni era di 65 mesi nel gruppo placebo e 60 mesi nel gruppo melissa. Otto pazienti in ciascun gruppo hanno interrotto il trattamento (motivi non riportati), quindi 27 pazienti del gruppo placebo e 28 pazienti di quello melissa sono stati inclusi nell'analisi finale.

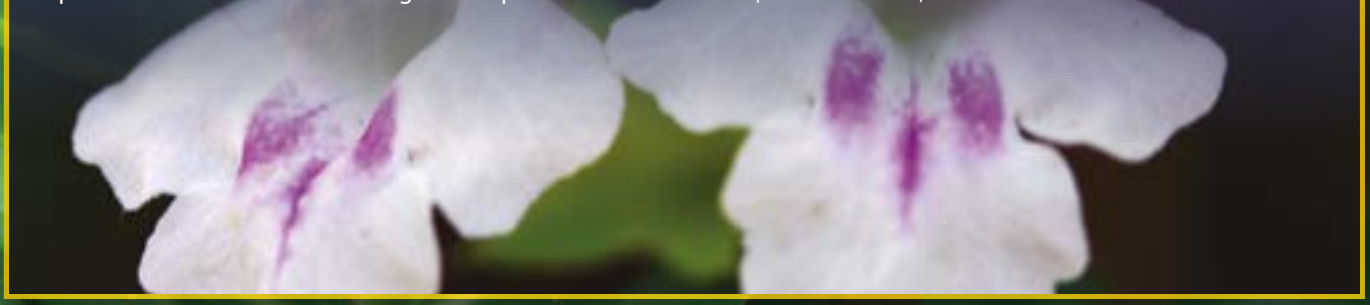
Dopo il trattamento, il gruppo che ha assunto melissa ha riportato il 36,8 % in meno di episodi di palpitazioni rispetto all'inizio ($p < 0,0001$), mentre nessun cambiamento significativo è stato osservato nei pazienti trattati con placebo; la differenza tra i gruppi era significativa ($p = 0,01$). In entrambi i gruppi si riscontrava tuttavia una significativa diminuzione dell'intensità delle palpitazioni; non si riscontrava alcuna differenza significativa tra i due gruppi. L'ansia e l'insonnia dopo il trattamento erano significativamente diminuite nel gruppo che aveva assunto melissa rispetto al dato iniziale ($p = 0,004$), ma non nel gruppo che aveva assunto il placebo. (Il valore di P per la differenza tra i due gruppi non è stato riportato). Non sono stati evidenziati effetti avversi clinicamente significativi né cambiamenti significativi nei parametri di laboratorio. Nel gruppo che ha assunto melissa si è riscontrato un significativo aumento dell'appetito rispetto al gruppo placebo. Non ci sono state altre differenze significative nella frequenza degli effetti avversi.

Gli autori concludono che due settimane di trattamento con melissa riducono la frequenza degli epi-

sodi di palpitazioni cardiache benigne, il trattamento è anche associato alla riduzione dell'ansia nei pazienti con palpitazioni cardiache benigne probabilmente causato da fattori psicologici. I limiti riconosciuti di questo studio sono; la breve durata del trattamento, l'unico dosaggio valutato, la ridotta dimensione del campione, ridotte valutazioni psicologiche dettagliate di ansia e depressione. Gli autori sottolineano che la melissa presenta molti altri benefici clinicamente dimostrati e che questi risultati supportano le descrizioni che il famoso medico persiano Avicenna fece più di 1.000 anni fa: la melissa è salutare per le condizioni del cuore e della salute mentale. Anche se l'estratto acquoso di melissa è stato segnalato per ridurre la frequenza cardiaca senza modificare forza contrattile nei ratti, nessun effetto sulla frequenza cardiaca è stato rilevato in questo studio. Altri studi di una durata maggiore sono necessari per confermare questi risultati e per valutare ulteriormente l'effetto sulla frequenza cardiaca, nonché per stabilire se l'effetto del trattamento varia a seconda del riscontro clinico e della gravità del disturbo di panico o ansia.

Riferimenti

Alijaniha F, Naseri M, Afsharypuor S, et al. Heart palpitation relief with Melissa officinalis leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. J Ethnopharmacol. 2015;164:378-384.



Senza glutine?

L'alimentazione senza glutine scelta obbligata per i soggetti celiaci espone a squilibri nutrizionali tra cui scarso apporto di fibre vitamine e minerali

L'alimentazione senza glutine è una scelta senza alternative per chi soffre di celiachia accertata mediante indagini specifiche. I consumatori obbligati di alimenti gluten free sono esposti però a squilibri nutrizionali per eccesso o per difetto (accertati da tutti gli studi), che devono essere sempre considerati nella composizione complessiva della dieta. In questa review, firmata da un gruppo italiano, vengono individuate le principali inadeguatezze a cui chi segue una dieta senza glutine deve porre rimedio: da un lato l'aumento dell'apporto di calorie, carboidrati semplici, grassi totali e saturi; dall'altro una ridotta assunzione di fibre, ma anche di vitamine (folati, vitamina D, vitamina B6 e B12) e minerali (zinco, magnesio, ferro, calcio). Squilibri che devono essere monitorati e corretti: infatti le conseguenze a lungo termine sono potenzialmente rilevanti. Citiamo quelle più evidenti: l'alimentazione senza glutine è caratterizzata da indice glicemico e carico glicemico elevati, che aumentano il rischio di sovrappeso e obesità. Nei pani aglutinati, per esempio, il minore contenuto di proteine (rispetto ai pani con glutine), e' in genere accompagnato da un maggiore apporto di grassi saturi. Magnesio, calcio, zinco (negli uomini a dieta senza glutine) e ferro (nelle donne a dieta senza glutine) sono i minerali la cui carenza si fa sentire: soffre di anemia ferropriva una percentuale compresa tra il 28 e il 50% dei soggetti che seguono un'alimentazione senza glutine. Aumentare il consumo di carni e di vegetali ricchi di ferro puo' contribuire all'adeguatezza nutrizionale della dieta gluten free. Quanto alla carenza di vitamine, gli Autori raccomandano, ai soggetti che consumano cereali senza glutine, di rispettare l'indicazione ad assumere 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

Riferimenti

Vici G, Belli L, Biondi M, Polzonetti V. Clin Nutr. 2016 May 7. pii: S0261-5614(16)30088-7. doi: 10.1016/j.clnu.2016.05.002. [Epub ahead of print]

Soci sostenitori

AI SOCI SOSTENITORI

Ringraziamo le numerose società che hanno premiato questa nostra iniziativa con la loro adesione.
L'EDITORE è lieto di segnalare all'attenzione di tutti gli erboristi questo nuovo elenco arricchito dalla presenza di quelle Aziende che hanno creduto nel nostro progetto. Mancano ancora molte Ditte di grande qualità che ci auguriamo si uniscano presto alle altre già presenti. Da parte della redazione di "FEI Phyto Journal" un caloroso invito a tutti gli erboristi a voler manifestare apprezzamento e simpatia per chi ha contribuito alla realizzazione e alla diffusione di questo periodico.

fei.
Federazione Erboristi Italiani

INFORMATIVA PRIVACY

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 - "Codice in materia di protezione di dati personali", informiamo i lettori che i loro dati sono conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista "FEI Phyto Journal" e di materiale promozionale relativo alla professione di Erborista.
Informiamo inoltre che, ai sensi dell'art. 7 del succitato decreto, i lettori hanno diritto di conoscere, aggiornare, cancellare e rettificare i propri dati e di opporsi all'utilizzo degli stessi, se trattati in violazione di legge, mediante comunicazione scritta al titolare della gestione dei dati personali e cioè a: "FEI Phyto Journal" c/o Federazione Erboristi Italiani - Confcommercio Imprese per l'Italia - Piazza G. G. Belli, 2 00153 Roma

www.feierboristi.org

REUMALIEVE DOL & FLEX

Naturale benessere delle articolazioni

SENZA GLUTINE
GLUTEN FREE

Movimenti meno fluidi e sciolti? Senso di fastidioso impedimento a livello articolare?
Diamo la colpa all'età che avanza, o alle condizioni climatiche, specialmente nei periodi dell'anno più umidi e freddi, ma impariamo a conservare un naturale benessere con una alimentazione equilibrata, un regolare esercizio fisico e integratori dall'azione mirata.

Erbamea propone:

REUMALIEVE DOL compresse,
con estratti di **Boswellia**, **Curcuma** e **Artiglio del Diavolo**, per la funzionalità articolare, e **Vitamina C**, per contribuire alla normale formazione del collagene per la fisiologica funzionalità di ossa e cartilagini.

REUMALIEVE FLEX compresse,
con **Glucosamina vegetale**, **Metilsulfonilmetano (MSM)**, **L-Prolina** e **Vitamina C**, in sinergia con **Manganese** che aiuta la corretta formazione dei tessuti connettivi e il mantenimento di ossa normali.

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile vita.

ERBAMEA

Via L. Gonzaga 12/A - 06016 Selci Lama di San Giustino (PG) - Tel. 075.861051
Scopri il mondo di Erbamea all'indirizzo www.erbamea.com

A.D. Angelo Sganzerla

NEW

BIO COLLAGENINA®

BEAUTY DRINK FORMULA LIFT

ESI
Quality Since 1975

biocollagenina.com