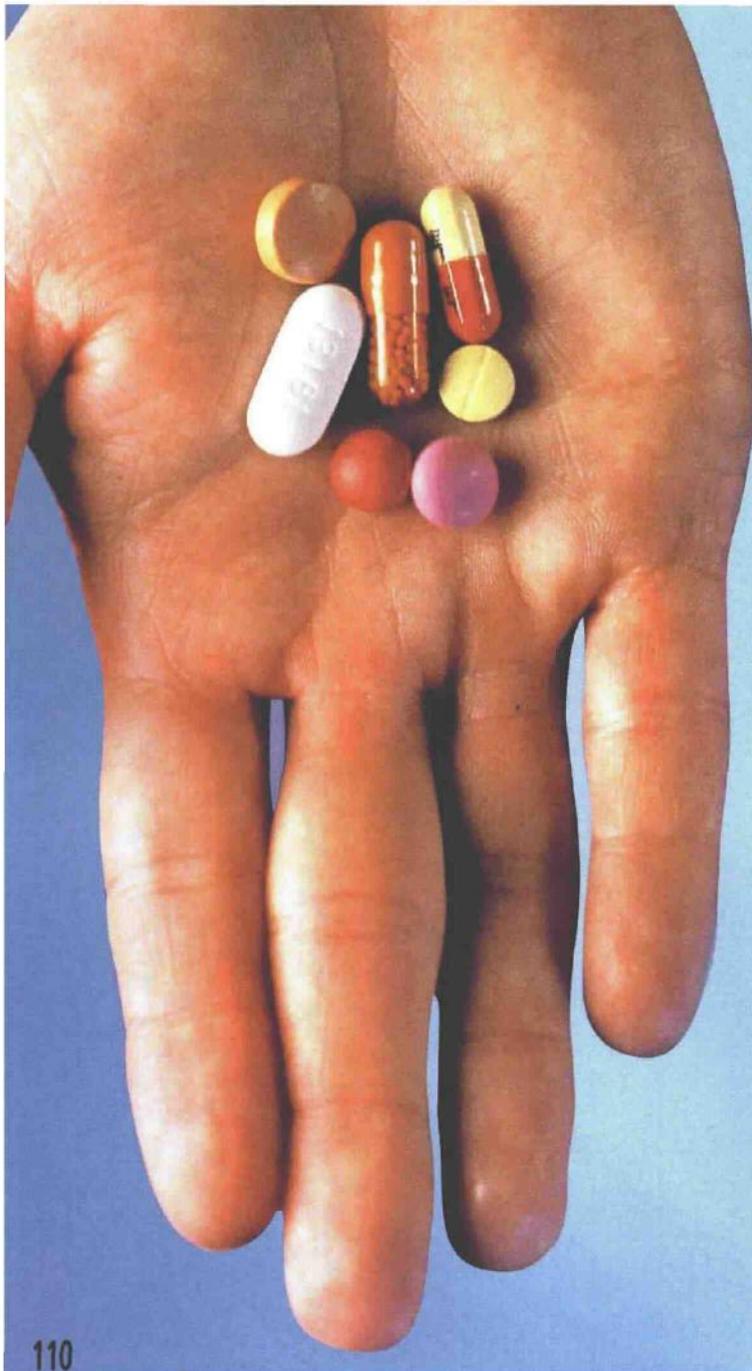


IL DECALOGO PER L'USO CORRETTO DELLE MEDICINE COMPLEMENTARI



**OMEOPATIA,
FITOTERAPIA,
AGOPUNTURA E NON
SOLO... COME ASSUMERLE
IN MODO CONSAPEVOLE
SECONDO LE REGOLE
DELL'ISTITUTO
SUPERIORE DI SANITÀ**

GLI SPECIALISTI

Il dottor **Antonio Turetta** è medico chirurgo, specialista fisiatra, esperto di medicine naturali-alternative e psicoterapeuta in medicina psicosomatica. È docente a contratto alla Scuola di specialità di terapia fisica e riabilitazione (fisioterapia), facoltà di medicina e chirurgia dell'Università Statale di Milano e docente del corso di formazione quadriennale in psicoterapia dell'Istituto Riza di Milano.

Il dottor **Alberto Laffranchi** è specialista in radiologia e terapia fisica all'Istituto dei tumori di Milano. È specializzato anche in elettromagnetismo, omeopatia e omeotossicologia. Fa parte del gruppo Me.Te.C.O., Medicine e terapie complementari in oncologia, che si occupa della valutazione della trasferibilità di esperienze di medicina complementare dalla pratica clinica alla ricerca scientifica e viceversa, nel miglioramento della qualità di vita del malato oncologico.

Il dottor **Ovidio Brignoli** è vicepresidente della Simg, la Società che riunisce i medici di medicina generale. È autore di molti libri e manuali indirizzati ai medici di famiglia, relativi a tematiche come tossicodipendenza, Hiv, diabete, emicrania. Ha fatto parte e tuttora collabora attivamente all'attuazione di Progetti di salute sul territorio nazionale sotto l'egida dell'Agenzia italiana del farmaco, dell'Istituto superiore di sanità e del Ministero della salute.

Ha preso il via qualche mese fa una campagna di informazione sulla sicurezza dei prodotti della medicina naturale, promossa dall'Istituto superiore di sanità in collaborazione con la Società italiana di farmacologia e il Centro di medicina naturale della Asl 11 di Empoli. Circa 140 mila locandine sono state inviate ad altrettanti medici di medicina generale, pediatri e farmacisti italiani e sono state esposte in ospedali, ambulatori, studi medici e farmacie. L'obiettivo? **Migliorare la consapevolezza sulle medicine non convenzionali**, come omeopatia, fitoterapia, agopuntura.

EFFETTI ANCHE PERICOLOSI

«Ancora oggi il pensiero comune è che "naturale" faccia rima con "innocuo", ma non è così» spiega il dottor Ovidio Brignoli, vicepresidente della Società che riunisce i medici di medicina generale. «Per esempio, i preparati a base di piante o loro derivati **hanno una vera e propria attività farmacologica** che può essere responsabile della comparsa di **disturbi collaterali** o alterare gli effetti dei farmaci convenzionali». Sono eventi non del tutto rari e le oltre 400 segnalazioni pervenute hanno riguardato anche problemi seri: nel 36 per cento dei

casi è stato indicato un ricovero, nel 5 per cento l'evento ha messo in pericolo di vita e sono stati riportati tre decessi. Le segnalazioni riguardavano principalmente problemi gastrointestinali, della pelle, del sistema nervoso e del fegato.

IN QUANTI LE UTILIZZANO

«L'obiettivo è anche quello di rendere consapevoli i medici, che durante l'anamnesi devono chiedere se la persona fa uso di prodotti naturali». E sono in tante a usarli, come emerge dai dati Istat. Nel 2005 circa sette milioni e 900 mila persone (13,6 per cento della popolazione residente) hanno dichiarato di aver utilizzato metodi di cura non convenzionali nei tre anni precedenti. **La cura più diffusa è risultata l'omeopatia** (7 per cento della popolazione), seguita dai trattamenti di manipolazione dell'apparato osteo-articolare (6,4 per cento), da fitoterapia (3,7 per cento) e agopuntura (1,8 per cento). Inoltre, nel 73,5 per cento dei casi, la tendenza è quella di integrare rimedi naturali con farmaci convenzionali.



IL DECALOGO PER L'USO CORRETTO DELLE MEDICINE COMPLEMENTARI
**1 Parlane
con il tuo
medico**

Se pensi di poterti curare con una terapia non convenzionale parlane comunque sempre anche con il tuo medico di famiglia.

Non è detto che il trattamento che si pensa vada bene nel proprio caso sia realmente indicato. Un esempio? L'iperico. Le ricerche condotte finora dicono che i principi attivi contenuti in questa pianta officinale hanno un'azione antidepressiva quando i disturbi sono lievi. Il meccanismo d'azione è complesso: inibisce la ricaptazione dei tre principali neurotrasmettitori, serotonina, noradrenalina e dopamina e stimola i recettori delle sinapsi per la serotonina. Ma attenzione. L'iperico riduce l'efficacia di alcuni farmaci e in particolare della pillola anticoncezionale. «C'è però anche la possibilità che il medico si dimostri particolarmente avverso alle medicine non convenzionali e non le consigli, anche se sarebbero effettivamente indicate» interviene il dottor Brignoli «Riacciandoci all'esempio dell'iperico, quindi, ma vale per qualunque terapia, il suggerimento è di rivolgersi anche allo specialista, una volta scelta la cura che si vorrebbe seguire».

Quasi il
10 per cento
dei bambini
e dei ragazzi
fino a 14
anni utilizza i
rimedi naturali

112



L'iperico ha riconosciute proprietà antidepressive. Attenzione, però! Può anche interferire con alcuni farmaci tradizionali, come i contraccettivi orali.

**2 Non
abbandonare**

Non abbandonare le terapie convenzionali senza averne discusso con lo specialista.

Alcune scelte, se fatte in modo autonomo, possono rivelarsi passi azzardati e mettere a repentaglio la propria salute e quella dei propri cari. Per questo, più che dare un taglio netto, sarebbe meglio scegliere la strada della mediazione e dell'elasticità. «È necessario farsi consigliare e seguire da un bravo medico, esperto in

queste discipline» interviene il dottor Alberto Laffranchi, specialista in radiologia e terapia fisica all'Istituto dei tumori di Milano e medico del gruppo Me. Te.C.O., Medicine e terapie complementari in oncologia. «Si può così instaurare quel giusto rapporto tra medico e paziente che consente di utilizzare al meglio questi trattamenti, in modo esclusivo oppure a integrazione della medicina ufficiale». E non sono solo parole, come prova anche l'esperienza dell'Istituto dei tumori di Milano, dove alcune terapie complementari vengono già utilizzate per i malati oncologici, come l'agopuntura nella cura del dolore. Questa tecnica ha avuto anche il via libera da parte dell'Oms proprio per le sue confermate proprietà ant-

giche. All'Istituto dei tumori di Milano sono anche attivi studi che riguardano l'uso di medicine non convenzionali. Un esempio. È in corso uno studio su 60 donne, che stanno utilizzando in parte una pomata alla Calendula e in parte una crema cortisonica nella prevenzione dell'eritema cutaneo in seguito alla radioterapia del seno. «A oggi nella maggior parte dei casi l'efficacia delle medicine non convenzionali è basata sull'uso e la pratica piuttosto che sugli studi clinici» aggiunge il dottor Laffranchi. «Quello che si è visto è che possono giocare un ruolo utile nel miglioramento della qualità della vita e del benessere, più che per la cura vera e propria».

3 Non affidarti

Non affidarti a presunti ricercatori o esperti, al sentito dire, al fai da te o ai consigli di amici. Non utilizzare l'automedicazione se non per disturbi minori e di breve durata.

L'autocura è sconsigliata tranne in casi davvero eccezionali, cioè quando si tratta di disturbi lievi, che sono già stati risolti alla stessa maniera altre volte e che non richiedono cure per più di tre-quattro giorni. Altrimenti, meglio ricorrere al medico. Questo anche se il malessere è il solito, già curato altre volte, ma rispetto al passato in questo caso si sta seguendo una cura tradizionale. I dati emersi dall'Istituto superiore di sanità non hanno bisogno di commenti: il 34 per cento delle segnalazioni di eventi avversi durante l'uso di una medicina non convenzionale indicava l'impiego concomitante di farmaci tradizionali. Attenzione anche a chiedere consigli ad amici e parenti oppure a persone che non hanno nessuna qualifi-

ca specialistica. «Il medico conosce la storia clinica del suo paziente, le sue abitudini alimentari, la sua vita professionale, ma soprattutto le malattie che ha avuto, i farmaci che sta assumendo o le altre cure in atto» interviene il dottor Antonio Turetta, medico chirurgo e specialista in agopuntura e medicine non convenzionali. «Conosce la fisiopatologia, cioè gli intimi meccanismi che portano alle manifestazioni delle malattie e possiede anche gli strumenti per diagnosticarle, oltre alle conoscenze per scegliere il trattamento più adeguato. Il medico quindi può razionalmente prescrivere la pianta officinale o l'integratore più indicato, nella forma migliore per ottenere l'effetto biologico atteso, alle dosi ideali».



4 Non assumere né raccogliere

Non assumere prodotti a composizione sconosciuta, privi di etichetta, in particolare in gravidanza o allattamento. Non raccogliere erbe spontanee per farne preparati a uso medicinale.

«Conosciamo ancora poco sul grado di diffusione delle sostanze vegetali attraverso la barriera placentare, sui possibili effetti sul feto e sulle loro attività farmacologiche sui tessuti embrionali» afferma il dottor Turetta. «In particolare sono controindicate in gravidanza le seguenti piante medicinali: china, assenzio, ruta, lassativi antrachinonici come aloe, cascara, senna, melograno, chenopodio, ginepro, prezzemolo, menta, calamo aromatico, cannella, issopo, salvia e comunque tutti gli oli essenziali. Alcune aumentano la contrattilità del-

l'utero con rischio di aborto, altre sono tossiche per il feto». Prudenza anche durante l'allattamento, dal momento che le piante officinali con sapore intenso e amaro come il carciofo possono alterare il sapore del latte. Si invece alle tisane a base di semi di finocchio o di anice verde, tradizionalmente utilizzate dalla neomamma. «Non tutti sanno inoltre che i costituenti chimici presenti nelle varie parti della pianta variano in relazione a molti fattori, tra i quali il clima, la latitudine, la tecnica di coltivazione» interviene il dottor Turetta. «Per que-

sto, non è detto che la pianta officinale che acquistiamo in Italia, abbia le stesse azioni di quella acquistata in un altro Paese». Vietato anche raccogliere piante, attribuendosi competenze che non esistono. E men che meno è consigliabile lavorarle. Oggi infatti le piante officinali vengono coltivate in campi appositi, senza uso di sostanze chimiche. Inoltre la moderna fitoterapia si avvale di tecnologie che estraggono i principi attivi della pianta purificati dalle sostanze dannose.

IL DECALOGO PER L'USO CORRETTO DELLE MEDICINE COMPLEMENTARI

5 Diffida

Diffida di canali distributivi come Internet o delle vendite domiciliari prive delle dovute garanzie. Diffida della pubblicità di terapie o rimedi miracolosi.

I siti dedicati alla medicina, convenzionale e non, sono più o meno cinquemila tra quelli italiani e quelli stranieri. Il problema però è quello di finire in un sito con notizie approssimative oppure gestito da millantatori o sponsorizzato da un'azienda distributrice di piante officinali, integratori e altro. Acquistare in questo caso può diventare pericoloso

soprattutto se si tratta di prodotti che non vengono commercializzati in Italia, con un'efficacia avallata da ridondanti studi scientifici. La strada più sicura è sempre quella di chiedere al proprio farmacista maggiori informazioni sia sull'azienda sia sui prodotti e, se non sono conosciuti, è meglio lasciare perdere. Attenzione anche ai prodotti che vengono pubblicizzati come miracolosi. Ne sono un esempio quelli che fanno perdere peso. «È vero che possono far dimagrire, ma è un calo che si paga a caro prezzo» interviene il dottor Brignoli. «Alcuni possono per esempio causare problemi alla tiroide, come quelli che contengono in quantità non bilanciate il fucus o la quercia marina e quelli con le alghe marine brune».

6 Informati

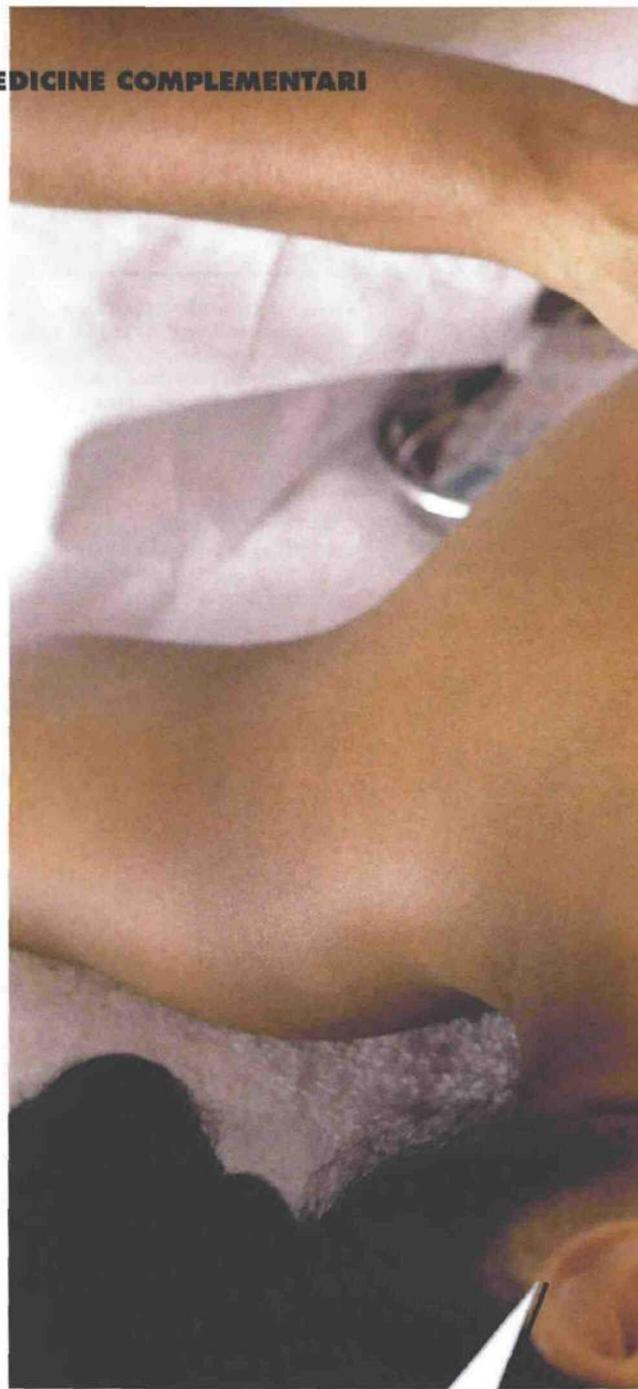
Informati sui reali vantaggi di ogni cura, sulle garanzie di sicurezza e, in particolare, quando ti viene proposta come sostitutiva di quella convenzionale.

L'insonnia oppure un'intossicazione alimentare all'inizio si possono trattare anche con la fitoterapia o con la medicina ayurvedica. È ben diverso però il discorso se un medico propone di sostituire la cura tradizionale con quella non convenzionale. «Non è un caso se le terapie non convenzionali vengono chiamate "complementari"» interviene il dottor Turetta. «Le due cure devono essere affiancate, per un'efficacia maggiore oppure, come nel caso dell'insonnia, si scala man mano il principio attivo per non incorrere in problemi di dipendenza».

Nel nostro Paese sono 6 milioni le persone che fanno ricorso all'agopuntura

7 Consulta

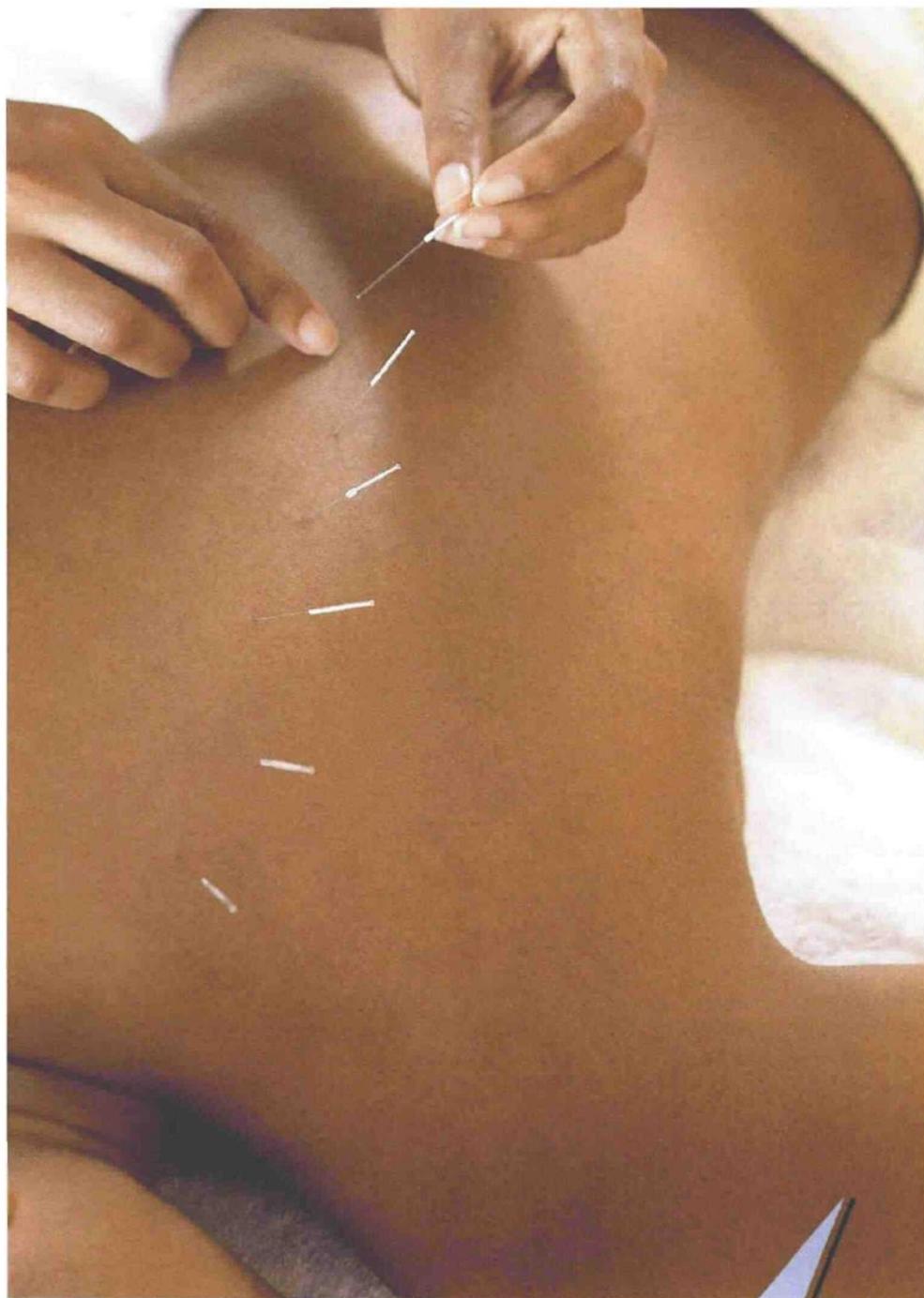
Consulta sempre un medico o un farmacista quando devi o vuoi somministrare un prodotto naturale a un bambino o a un anziano anche se sani e a maggior ragione se ammalati o in terapia con altri farmaci.



Se il piccolo cade e si fa male, nessuno vieta di applicare una pomata all'arnica. Ci vuole prudenza però nel caso di veri e propri disturbi. «Nei bambini il sistema immunitario è iperreattivo, negli anziani, invece, funziona meno» interviene il dottor Turetta. «C'è dunque il rischio di somministrare un prodotto che agisce troppo o troppo poco oppure che interferisce con i farmaci tradizionali. Proprio per evitare questo qualsiasi decisione va presa sempre assieme al medico».

8 Affidati

Per una terapia complementare o non convenzionale affidati sempre a un esperto, chiedendo al tuo medico di famiglia, alla tua Asl, all'Ordine dei medici della tua Provincia e a società scientifiche accreditate.



10 Segnala

Segnala sempre al tuo medico o al farmacista ogni sospetta reazione avversa a un medicinale o prodotto naturale. Segnala all'Ordine dei medici o dei farmacisti chiunque ti prescriva terapie complementari senza averne i requisiti.

Quando si avvisa il proprio medico di aver avuto una reazione anomala in seguito all'uso di un rimedio della medicina complementare, si è utili non solo a se stessi, ma anche agli altri. Oggi infatti esistono veri e propri database, dove vengono inserite le reazioni avverse, in modo da renderle disponibili a tutti i medici. Un sistema analogo a quello dell'Istituto superiore di sanità è stato istituito dal Centro di medicina naturale. Si chiama CRAMac, Controllo delle reazioni avverse alle medicine alternative e complementari e ha come obiettivo quello di creare un archivio consultabile. Questi servizi fanno comprendere ancora di più le ragioni per le quali è necessario rivolgersi a uno specialista laureato in medicina e non a un esperto in medicine non convenzionali. In caso di dubbio, quindi, è meglio telefonare all'Ordine dei medici della propria Regione.

«È sempre meglio rivolgersi a uno specialista che abbia seguito corsi almeno triennali in una o più delle principali medicine non convenzionali» interviene il dottor Laffranchi. «Oggi ci sono corsi validati per quanto riguarda l'agopuntura, l'omeopatia, la fitoterapia, la medicina ayurvedica, per citarne solo alcuni». Quando si entra nello studio del medico prescelto, è importante verificare innanzitutto che abbia appeso il diploma universitario in medicina e chirurgia. Accan-

to a questo, devono essere presenti i diplomi dei corsi seguiti. Va chiarito che al momento in Italia non esistono corsi post-universitari presso le facoltà di medicina pubbliche, come avviene in altri Stati europei. Per dare un'idea, i corsi in omeopatia più frequentati per la loro validità si svolgono in Francia alla Facoltà di medicina di Bordeaux, Limoges e Poitiers e in Spagna all'Università di Valladolid.

9 Conserva

Conserva i prodotti nella loro confezione di origine, lontano dalla portata dei bambini, da fonti di luce o di calore e all'asciutto.

I prodotti della medicina non convenzionale vanno conservati in un armadietto fuori dalla por-

tata dei bimbi e in un luogo che non sia né troppo umido né troppo caldo. Le piante officinali sciolte, quelle cioè da utilizzare per preparare tisane e decotti, devono essere riposte in vasi di vetro scuri e vanno sostituite dopo circa sei mesi. Per tutti gli altri prodotti vale la data di scadenza in etichetta. Meritano invece un discorso a parte i colliri, che devono essere gettati dopo circa tre settimane dall'apertura. ■

Cinzia Testa