

Allergie e fitoterapia

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Le allergie, quale è la causa?

È ben noto che l'allergia, nelle sue varie manifestazioni, è in aumento nel mondo, e coinvolge l'apparato respiratorio, la cute ed anche l'apparato digerente. Negli ultimi decenni vi è stata una tendenza alla crescita di tali affezioni; accanto alla percentuale di soggetti con una risposta immunitaria alterata, molti studiosi individuano come responsabili gli inquinanti ambientali (Biossido di Azoto, Ozono, Gas di Combustione) e i pesticidi utilizzati in agricoltura che vengono ingeriti con il cibo (frutta e verdure crude); esse, entrando in contatto con il sistema immunitario delle vie digerenti, sono in grado di favorire l'attivazione dei Linfociti Th2 scatenando una ipersensibilità nei confronti di una serie di potenziali allergeni che porta a i Linfociti B a produrre IgE, immunoglobuline responsabili delle comuni manifestazioni allergiche: rinocongiuntiviti, asma bronchiale, orticaria.

L'utilizzo delle piante medicinali nelle allergie

Le piante medicinali che possono essere utilizzate in corso di patologie allergiche sono numerose; in questa brevissima esposizione ne prenderemo in considerazione alcune, tra le più interessanti e anche qualcuna meno conosciuta come pianta antiallergica.

Ribes nero: fonte di grassi polinsaturi omega-3 e -6

Tra queste la più nota è il RIBES NERO (*Ribes nigrum L.*) –
FAMIGLIA: Saxifragaceae (Grossulariaceae). Si utilizzano le foglie (fresche o disseccate), i frutti e i semi (olio).

Il Ribes nero è una pianta dalle molteplici applicazioni in fitoterapia per la ricchezza dei



componenti attivi presenti in tutta la pianta: i semi del Ribes nero sono una fonte elettiva di acidi grassi polinsaturi. della serie omega 6 (soprattutto GLA- gamma linolenico, 15%) e della serie omega 3 (ALA- alfa-linoleico 12-14%); il GLA è precursore delle prostaglandine di serie 1 (PGE1) e l'ALA è precursore dell'acido eicosapentaenoico (EPA), da cui derivano prostaglandine e trombossani con proprietà antinfiammatorie, antiallergiche e antitrombotiche. I semi hanno anche proprietà astringenti per la presenza di tannini. Le foglie, soprattutto preparate come macerato glicerinato, vengono utilizzate per contrastare tutte le forme infiammatorie generali e locali, sia di origine infettiva che immunologica, a livello cutaneo o per le vie respiratorie. Si ritiene che il fitocomplesso delle foglie espliciti la propria attività stimolando in modo selettivo la corteccia surrenalica che attiva i meccanismi antinfiammatori. Le proprietà antinfiammatorie del Ribes nero si associano a quelle antiallergiche, sulla base di un'azione desensibilizzante e immunostimolante simile a quella del cortisone. Il frutto usato come tale innalza le difese immunitarie per l'alto contenuto di vitamina C ed è utile per la visione per l'attività antiossidante e protettiva dei glucosidi antocianici. Il Ribes ha un'ottima tolleranza e non presenta particolari controindicazioni alle dosi consigliate. Si consiglia di usare con cautela nei pazienti ipertesi.

L'olio dai semi è sconsigliato in soggetti in trattamento con anticoagulanti. Non somministrare in gravidanza e allattamento.

FORME FARMACEUTICHE E POSOLOGIA:

Frutti succo: 30ml /3 volte al dì (antinfiammatorio)

Frutti E.S.: 300 mg / 1-2 cps al dì (vasoprotettore)

Foglie infuso: 2-4 g di polvere in 200 ml / 3 volte al dì (diuretico, antinfiammatorio, antiallergico)

Foglie e.s.: 200 mg / 3 vv al giorno

M.G.: 100 gtt (antiallergico) o 50 gtt (antinfiammatorio) / 1 volta al giorno o suddivise

Olio (semi): 60-90 mg di GLA e 70-90 mg di ALA / 1 volta al giorno

Ginkgo biloba: ricco di flavonoidi

Nella moderna fitoterapia delle sindromi allergiche trova posto il GINKGO (*Ginkgo biloba*) che appartiene alla famiglia delle Ginkgoaceae.

Il Ginkgo è il solo sopravvissuto di un ordine che fu molto comune sulla terra fino all'era terziaria. Sono stati trovati



resti fossili di *Ginkgo biloba* vecchi di circa 200 milioni di anni. La pianta è molto ricca di flavonoidi. I composti chimici caratteristici di questa pianta sono i diterpeni, più noti col nome di ginkgolidi A, B, C, J e M, e il bilobalide che inibiscono la liberazione di istamina da parte di cellule particolari chiamati mastociti. Inoltre, il Ginkgo ostacola il legame del PAF (Platelet aggregating factor) con le cellule della mucosa bronchiale, responsabile del restringimento dei bronchi.

FORME FARMACEUTICHE E POSOLOGIA:

per le preparazioni si usano le foglie, l'estratto titolato in commercio ha sigla EGB761, il dosaggio giornaliero va da 120 a 240 mg nell'adulto in una o due somministrazioni lontano dai pasti. L'assunzione è controindicata in pazienti che assumono farmaci anticoagulanti, inoltre va sospeso nei 5-7 giorni antecedenti un intervento chirurgico e nei 2-3 giorni successivi allo stesso. Controindicato in gravidanza e durante l'allattamento ed ha interazioni con molti farmaci

Liquirizia: azione antiinfiammatoria ed antiallergica

Altra pianta antiallergica è la LIQUIRIZIA (*Glycyrrhiza glabra*) –
FAMIGLIA: Fabaceae, di cui si adoperano i rizomi, le radici e il succo.

La
liquirizia
ha azione
prevalente
antiinfiam-
matoria
ed
antiallergi-
ca
dimostran-
do
capace di



inibire anche il rilascio di istamina da parte dei mastociti. Uso riservato agli adulti nelle dermatiti da contatto, negli eczemi, in alcune neurodermatiti e parzialmente nella psoriasi, con un'efficacia paragonabile a quelle dei cortisonici di media potenza.

FORME FARMACEUTICHE E POSOLOGIA:

sono a base di estratto secco nebulizzato e titolato in glicirrizina min.4% (Farmacopea Italiana X), il cui dosaggio giornaliero va da 6 a 8 mg. per kg di peso corporeo, suddiviso in due somministrazioni, una fra le ore 7 e le ore 8 e l'altra fra le ore 15 e le ore 16. Controindicata in modo assoluto nel paziente iperteso, in particolare in caso di iperaldosteronismo. Non va mai associata a cortisonici, salvo ridurre consistentemente il dosaggio di questi ultimi, poiché ne potenzia l'azione farmacologica. Può potenziare l'azione dei seguenti farmaci: ibuprofene, warfarin, salicilati e acido deossicolico. Associata a pillola anticoncezionale ne potenzia l'effetto ipertensivizzante. Può aumentare la ritenzione di sodio e l'eliminazione di potassio causata dal succo di pompelmo.

Elicriso: dalle proprietà antistaminiche e antibatteriche

Infine, segnaliamo l'ELICRISO (*Helicrysum arenarium L.*) –
FAMIGLIA: Compositae (Asteraceae) di cui si adoperano i fiori.

La pianta ha proprietà antistaminica, antiinfiammatoria, espettorante e antibatterica e si può utilizzare



sotto forma di aerosol, colliri e impacchi palpebrali nelle riniti, congiuntiviti e blefariti allergiche, nelle affezioni respiratorie allergiche e negli eczemi.

FORME FARMACEUTICHE E POSOLOGIA:

1 g di droga in acqua bollente per 10 minuti / più volte al giorno, in tintura madre (30 gtt x 3 volte /die) o in crema o colliri all'8% o in olio 1: 5.

Bibliografia:

- Amellal M. et al. Inhibition of mast cell histamine release by flavonoids and biflavonoids. *Planta Med.* 16-19, 1985.
- Qaâdan F, Nahrstedt A, Schmidt M, Mansoor K. Polyphenols from *Ginkgo biloba*. *Sci Pharm.*2010;78(4):897-907.
- Olukoga A. et al. Liquorice and its health implications. *J. R. Soc. Health* 120, 83-89, 2000.
- Safayhi H. et al. Boswellic acids: novel, specific, nonredox inhibitors of 5-lipoxygenase. *J. Pharmacol. Exp. Ther.*, 261, 1143-1146, 1992.
- Scott GN, Elmer GW. Update on natural product-drug interactions. *Am J Health-Syst Pharm*2002;59:339-47.

Articolo a cura di:

Dr.ssa Rosaria Ferreri – Centro Ospedaliero di Medicina Integrata AdISudEst
Toscana

Le informazioni qui riportate sono fornite a scopo puramente divulgativo e non sostituiscono in alcun modo le prescrizioni del medico nè una terapia.

Foto: @stockstudio44 – Tomasz ?o?nierek/123rf.com |

©Pezibear/pixabay.com | ©Marzena7/pixabay.com |

@Gate74/pixabay.com | @GoranH/pixabay.com