



NATURALE È GARANZIA DI SICUREZZA?

NON SEMPRE È COSÌ

Nonostante sia diffusa la convinzione che gli integratori naturali non possano “far male” perché “a base di erbe”, in realtà questi prodotti contengono sostanze attive che potrebbero indurre la comparsa di effetti indesiderati, interagire con terapie farmacologiche o aggravare eventuali condizioni patologiche presenti.

Negli ultimi anni il mercato dei prodotti naturali ha visto una crescita rilevante. Le motivazioni per le quali vengono utilizzati possono essere legate a vere e proprie esigenze mediche come alternativa ai farmaci tradizionali, ad esempio in caso di problematiche legate alla menopausa, all'artrosi, ai disturbi genito-urinari o gastrointestinali quali dispepsia, esofagite, stipsi. In altri casi, invece, vengono impiegati per rispondere ad esigenze meno specifiche di persone che vogliono prevenire certi disturbi o semplicemente “migliorare il proprio stato di salute” con prodotti che vantano proprietà disintossicanti o in grado di aumentare le difese immunitarie o di prevenire il mal di testa.

Proprio perché considerati innocui, questi prodotti vengono spesso assunti con disinvoltura, anche sulla base di informazioni reperite su siti non ufficiali, con il rischio di un uso improprio, o addirittura vengono acquistati online senza verificarne l'affidabilità della provenienza, con il rischio di incorrere in prodotti adulterati.

Nell'assumere un prodotto naturale, in realtà, un aspetto da non sottovalutare è la complessità della composizione. Per un prodotto vegetale, infatti, non si parla solo di principio attivo, ma di *fitocomplesso*, ovvero un insieme di componenti che hanno

una determinata attività biologica, associati ad altre sostanze (che possono essere inattive o possedere attività di natura diversa), che globalmente conferiscono alla pianta le specifiche proprietà per cui viene utilizzata. La composizione del fitocomplesso può variare anche in base ad altri fattori come la parte della pianta che viene utilizzata, la tecnica estrattiva o il tempo di raccolta.




Proprio a causa della presenza di un pool di attivi e della variabilità della composizione, non è così facile individuare la sostanza attiva responsabile di eventuali effetti indesiderati o escludere la possibilità di interazioni.

Per questo i prodotti naturali sono sorvegliati esattamente come i farmaci: effetti indesiderati e interazioni possono essere segnalati su una piattaforma dedicata (vedi box). Queste segnalazioni hanno contribuito, e contribuiscono, ad aumen-

VigiErbe è un portale attraverso il quale medici, operatori sanitari, cittadini o aziende produttrici possono segnalare reazioni avverse sospette ad integratori alimentari, prodotti erboristici, preparazioni allestite in farmacia e medicinali omeopatici che non rientrano nel sistema tradizionale di Farmacovigilanza.

La segnalazione viene inviata all'Istituto Superiore di Sanità e valutata da un Comitato Scientifico composto da esperti di farmacologia, fitoterapia, botanica, tossicologia ed omeopatia. Segnalare è importante perché contribuisce a migliorare la conoscenza del profilo di rischio di questi prodotti.

 Per segnalare una reazione avversa a prodotti naturali inquadra il QR code



tare la sicurezza dei prodotti in commercio, come dimostrano gli esempi che qui riportiamo.

CURCUMA E GARCINIA CAMBOGIA

Durante il 2019 la curcuma, spezia dal colore giallo-ocra utilizzata come alimento, integratore o come prodotto cosmetico o erboristico, è stata oggetto di un provvedimento di sospensione dal commercio in seguito ad alcune segnalazioni di epatite acuta giunte all'Istituto Superiore di Sanità. A scopo cautelativo, le Autorità hanno invitato i consumatori ad interromperne l'assunzione, avviando nel contempo una serie di indagini per identificare la possibile causa di danni al fegato. La revisione che ha preso in esame i dati della letteratura scientifica e ha raccolto informazioni anche da altri paesi con segnalazioni simili, ha concluso che questo effetto indesiderato è da ricondurre a particolari condizioni di alterazione della funzionalità epato-biliare o di suscettibilità individuali delle persone in cui si è manifestato o alla concomitante assunzione di farmaci.

La sospensione è stata pertanto revocata, ma sono state limitate in etichetta le indicazioni d'uso ed è stata aggiunta una specifica avvertenza per le persone con disturbi al fegato, che devono sempre comunicare al proprio medico l'utilizzo di prodotti a base di curcuma, soprattutto se stanno assumendo farmaci.

Un caso simile ha interessato nel corso del 2021 la *Garcinia Cambogia*, estratto vegetale tipicamente presente in integratori promossi come dimagranti. A causa della segnalazione di alcuni casi di epatotossicità verificatisi nel corso degli anni, le Au-

torità Sanitarie hanno ritenuto necessario disporre la sospensione in via cautelativa della commercializzazione degli integratori contenenti questo estratto. Anche in questo caso, la revisione del Ministero della Salute ha consentito di concludere che i casi di epatotossicità siano probabilmente da ricondurre a reazioni di natura idiosincrasica, ovvero di reattività individuali. La revoca è stata quindi sospesa e, come per gli integratori a base di curcuma, sono state limitate le indicazioni d'uso e inserite specifiche avvertenze in etichetta che evidenziano la possibile insorgenza di effetti indesiderati, in particolare a carico del fegato o del sistema nervoso centrale, con indicazione, in caso si manifestassero sintomi, di sospendere l'assunzione e contattare il medico curante.

ALOE E DERIVATI

Gli integratori a base di succo di aloe, nonostante siano indicati per la stipsi occasionale, vengono spesso utilizzati impropriamente per lunghi periodi. Una revisione dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha dimostrato, però, che l'uso prolungato potrebbe causare effetti indesiderati anche gravi come rallentamento della motilità intestinale (con conseguente dipendenza da lassativi) e squilibri elettrolitici. Per questo, in base ad un nuovo regolamento europeo, nel mese di aprile è stata stabilita la sospensione dal commercio di molti integratori a base di aloe, mentre per altri è stata disposta una sorveglianza speciale.

