

INDICE GENERALE

PREFAZIONE	V
INTRODUZIONE	VII
• Quali sono le piante medicinali e cosa conosciamo della normativa che regola il loro utilizzo nei preparati (integratori), destinati alla salute umana.	VII
• Come utilizzare il manuale?	IX
PRIMA PARTE	
LE PIANTE MEDICINALI	
“I BOTANICALS”	1
• Definizione	2
• Elenco alfabetico a partire dal nome comune delle piante ammesse negli integratori alimentari con in evidenza la funzione salutistica (claims ministeriali). Schede di approfondimento delle piante più utilizzate comunemente	3-174
SECONDA PARTE	
GLI EFFETTI FIOLOGICI DEI PRINCIPI ATTIVI DELLE PIANTE MEDICINALI SULLA SALUTE UMANA	
“I CLAIMS”	175
• Definizione	176
Macroaree e claims riconosciuti dal ministero	177
• Claims e piante che li accomunano	180
GLOSSARIO delle parti delle piante utilizzate	197
INDICE degli effetti fisiologici	198
INDICE delle piante per nome botanico	202
INDICE delle piante per nome comune	203
CONCLUSIONI E PROMESSE	204
RINGRAZIAMENTI	204

PREFAZIONE

“Botanicals. Gli effetti fisiologici delle piante medicinali secondo la normativa vigente” è un manuale che raccoglie le monografie delle piante medicinali di uso più comune fornendo una sintetica ma esauriente descrizione del loro utilizzo abituale e dei benefici per la salute umana.

Il pregio di questo libro è la descrizione degli effetti fisiologici e delle attività salutari delle piante medicinali a partire da quanto indicato nelle fonti ufficiali di riferimento del Ministero della Salute.

Una guida unica nel suo genere, che si differenzia dai numerosi testi presenti in commercio, perché conduce il lettore, in modo semplice e diretto, all'approfondimento delle proprietà delle piante medicinali e alla formulazione di preparati salutistici attraverso la conciliazione del mondo scientifico con la normativa attualmente vigente.

La scelta di un linguaggio semplice è coerente con la volontà dell'autrice di rivolgersi non solo al professionista, per il quale il manuale rappresenta un punto di partenza per un approccio di studio o di preparazione del prodotto finale, ma anche a un pubblico più ampio ed eterogeneo, con la speranza di poter far chiarezza nel mare magnum dell'informazione di oggi.

Paola Minghetti

Professore ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutica
presso l'Università degli Studi di Milano.

INTRODUZIONE

Quali sono le piante medicinali e cosa conosciamo della normativa che regola il loro utilizzo nei preparati (integratori), destinati alla salute umana.

Il termine Botanicals comprende sostanze e preparati vegetali (piante, alghe, funghi, licheni) che oggi possiamo ritrovare nella composizione di medicinali, di integratori alimentari e che da sempre sono conosciuti e utilizzati secondo gli usi della tradizione popolare.

Negli ultimi 20 anni l'interesse per il settore dei "Botanicals", ha conosciuto il suo massimo sviluppo proprio con l'inserimento sul mercato dei cosiddetti Integratori Alimentari, dei quali questo settore occupa la maggior fetta di mercato, proprio per la loro concezione di "prodotti naturali", che suscita la particolare attenzione e gradimento dei consumatori...

Ben presto si è reso necessario dunque Normare un settore per il quale troppe erano le informazioni e poche le regole, considerando anche il rischio per la salute di un utilizzo improprio, dal momento che "Naturale e Sicurezza non sono sinonimi".

L'EFSA, ente che lavora a livello Europeo per la garanzia della sicurezza alimentare, si è occupata già nel 2006 (regolamento 1924) di valutare i dati scientifici oltre che quelli derivanti dall'uso tradizionale, a supporto dell'indicazione salutistica attribuita alle sostanze vegetali.

L'ITALIA, nel 2012 col Decreto del Ministero della Salute del 9 Luglio, ha contribuito alla regolamentazione del settore definendo quali siano le *sostanze e i preparati vegetali ammessi all'impiego negli integratori alimentari* e successivamente quali siano gli *effetti salutistici (Claims) per la specifica parte della pianta utilizzata*.

Nel 2014, sempre allo scopo di assicurare un elevato livello di tutela dei consumatori, e uniformare il lavoro degli operatori del settore nel rispetto del libero scambio delle merci, nasce il progetto BELFRIT (dalle iniziali di Italia Francia e Belgio), che definisce, sulla base della revisione delle liste nazionali e dell'evidenze scientifiche, *una lista comune* di sostanze e pre-

parati vegetali (Botanicals) impiegabili negli integratori alimentari. Da allora a oggi, le fonti Normative hanno disciplinato in modo sempre più preciso l'impiego delle piante Medicinali destinate alla Salute Umana, presenti negli integratori alimentari e i loro Effetti sulla salute umana. (DM agosto 2018 e ALL 1 Decreto 9 gennaio 2019 e aggiornamenti).

Le Linee Guida Ministeriali, accessibili a tutti sul portale del Ministero, riportano l'elenco dei Botanicals ammessi. I nomi botanici delle piante sono disposti in ordine alfabetico, sono specificate sia la famiglia di appartenenza, che la parte tradizionalmente impiegata.

Nell'ultima colonna delle linee guida, sono riportati gli *effetti fisiologici della pianta*, (gli stessi che si possono ritrovare sull'etichetta degli integratori alimentari) e che sono il risultato di studi e analisi di lavori scientifici e dell'utilizzo consolidato nel tempo nella tradizione dei diversi paesi dove le stesse piante sono originarie.

La consultazione di questo importante documento risulta tuttavia poco utilizzata tra i consumatori, poiché non di facile approccio. Ecco quindi che la ricerca delle proprietà delle piante medicinali, volge spesso, ad altre fonti di più rapido e facile accesso quali riviste, contenuti web, ecc., fonti purtroppo non sempre attendibili.

È proprio da quest'ultima considerazione che si sviluppa il lavoro che ha portato a questo testo, che vorrei definire un vero e proprio "Manuale". Una guida per il lettore che desidera approfondire le proprietà delle piante utilizzate per il suo benessere, attraverso la consultazione delle indicazioni salutistiche tratte dalla fonte autorevole del Ministero.

Cosa c'è di nuovo rispetto alle numerose e autorevoli pubblicazioni presenti sul mercato?

C'è lo sviluppo di un'IDEA! ...Quella nata in una farmacia dell'hinterland milanese, contemporaneamente alla pubblicazione e allo studio del Decreto Ministeriale del 2012, da subito applicato nella pratica di laboratorio e nel supporto di informazione al cliente/paziente. L'IDEA di portare a disposizione di tutti (professionisti e non), in modo semplice e schematico la possibilità di trovare risposte "codificate" da fonti normative, alle frequenti domande che più o meno tutti oggi cerchiamo nel "fantastico mondo dei Botanicals", e degli integratori che li contengono, cui sempre più ci rivolgiamo per il nostro benessere fisiologico.

Questo testo si pone quindi un importante OBIETTIVO: diffondere il concet-

to che “l’informazione corretta”, soprattutto quando si parla di Autocura, è alla base dell’inizio di qualsiasi ricerca che l’individuo si appresti a effettuare: poter “navigare” quindi, con consapevolezza e sicurezza anche nel “vasto mare di internet” che spesso ci abbaglia proponendo prodotti con proprietà ed effetti miracolosi sulla salute, non sempre basati su evidenze scientifiche.

Come utilizzare il manuale?

Due sono le parti fondamentali e distinte che guidano la lettura.

LA PRIMA PARTE: “*Ricerca la Pianta*”: tratta in ordine alfabetico quasi la totalità delle piante elencate nel Decreto Ministeriale: per ognuna viene riportato quanto definito nelle Linee Guida Ministeriali circa la parte utilizzabile e le funzioni sulla salute correlate.

Per le più utilizzate, viene presentata inoltre al lettore una *scheda di approfondimento* contenente: *informazioni botaniche*, quali nomenclatura, habitat, contenuto in Principi Attivi e *la spiegazione dei più comuni impieghi salutistici nei diversi integratori alimentari*. Se presenti nel documento, si troveranno poi eventuali *Avvertenze* per l’uso. A completare saranno le curiosità, brevi note che spesso si rifanno alla tradizione popolare.

LA SECONDA PARTE: “*ricerca il Claim*”: è quella in cui è possibile trovare *quali sono le piante* che possono aiutare a rispondere a una specifica “domanda di salute”. Ecco quindi che abbiamo creato delle macroaree funzionali per orientare in un primo momento a grandi linee il lettore. All’interno di ciascuna di queste sono infatti evidenziati i diversi CLAIMS MINISTERIALI. Per ognuno di questi, abbiamo elencato tutte le piante che *possiedono la stessa azione sulla salute*.

Si tratta di una sezione dedicata prevalentemente agli “addetti ai lavori”, quali professionisti della salute e aziende produttrici di integratori alimentari.

Una PRECISAZIONE importante necessaria al momento dell’impiego delle piante elencate, riguarda il concetto di *Fitocomplesso* e quello *relativo al titolo* dei principi attivi contenuti. Il Fitocomplesso, infatti, comprende più componenti, diversi ma sinergici tra loro. Non è corretto quindi paragonare il principio attivo farmacologico con quello singolo contenuto nella pianta. È tuttavia molto importante conoscere il “titolo” cioè la concentrazione della parte attiva.

Infine un CONSIGLIO: “*efficacia e la sicurezza*” di un preparato a base di piante medicinali, dipenderanno da scelte corrette che solamente esperienza e studio potranno garantire. Da qui l'importanza di affidarsi ai professionisti per il supporto alla cura e soprattutto per la diagnosi anche delle piccole patologie.

PRIMA PARTE

LE PIANTE MEDICINALI

“I BOTANICALS”

Elenco alfabetico a partire
dal nome comune
delle piante ammesse
negli integratori alimentari

Schede di approfondimento
delle piante più utilizzate

DEFINIZIONE

In questa sezione del testo, saranno trattate le numerose piante che possono essere destinate in forma di estratto o preparato vegetale, all'utilizzo negli integratori alimentari (DM 2018 – Dd., All. 1, 2019 e successivi). Molte di queste, sono piante ed erbe conosciute dalla popolazione e utilizzate storicamente in forma di tisane e tinture.

La conoscenza delle loro proprietà salutistiche, tratte fedelmente dalla lista del Ministero e riportate in ciascuna scheda monografica, costituiscono la peculiarità di questo "Manuale", che si differenzia dai molteplici in commercio, proprio per la sua "essenzialità e semplicità" nel trasmettere dati importanti tratti dalla Normativa vigente.

Il lettore, infatti, troverà per ogni pianta, evidenziata e fedelmente tratta dal testo ministeriale, la frase "Indicazione di Riferimento per gli Effetti Fisiologici delle Linee Guida Ministeriali di riferimento", che per le più utilizzate, sarà completata con una sintetica spiegazione del loro impiego più comune per benessere e salute dell'individuo.

ACEROLA

Malpighia glabra

FAMIGLIA: Malpighiaceae

NOME BOTANICO: Malpighia glabra

NOME COMUNE: Acerola

SINONIMO: Malpighia puniceifolia

ORIGINE: America centrale e meridionale



PARTE UTILIZZATA: frutto

EFFETTI FISIOLGICI della pianta nei preparati per uso orale (CLAIMS definiti nelle Linee Guida ministeriali – Dm 10 agosto 2018 e Allegato 1 Dm 9 gennaio 2019):

Frutto: Naturali difese dell'organismo. Azione di sostegno e ricostituente. Antiossidante.

COMPONENTI ATTIVI PRINCIPALI: vitamina C; vitamina B6, B1, A, minerali.

IMPIEGO COMUNE IN FITOTERAPIA per uso orale: l'acerola viene utilizzata principalmente come fonte di vitamina C naturale. Utile quindi per rafforzare le difese immunitarie, per contrastare l'azione dei radicali liberi e l'invecchiamento cellulare e nei casi dove sia necessaria la supplementazione vitaminica.

CURIOSITÀ: il frutto è detto ciliegia delle Indie Occidentali, poiché assomiglia a una ciliegia. È aspro perché ricchissimo di vitamina C.

ACETOSA

Rumex acetosa

FAMIGLIA: Polygonaceae

NOME BOTANICO: Rumex acetosa

NOME COMUNE: Acetosa

PARTE UTILIZZATA: apparato fogliare, parte aerea verde, fiori, seme, radice

EFFETTI FISIOLÓGICI della pianta nei preparati per uso orale (CLAIMS definiti nelle Linee Guida ministeriali – Dm 10 agosto 2018 e Allegato 1 Dm 9 gennaio 2019):

Apparato fogliare: Drenaggio dei liquidi corporei. Azione di sostegno e ricostituente.

Radice: Regolarità del transito intestinale.

