



di **Elisa Giubileo**,
farmacista Clinico
e specialista in Scienze dell'Alimentazione
www.botanicals.it



SECONDA PUNTATA

L'importanza dei "claims" attribuiti alla piante medicinali dal decreto ministeriale nel prodotto salutistico allestito in farmacia, negli integratori alimentari e nel consiglio al paziente.

(documentazione scientifica tratta dalla pubblicazione "Botanicals", di Elisa Giubileo, Edizioni Tecniche Nuove)

L'OMS, stima che ancora oggi, almeno l'80 % della popolazione mondiale trovi nelle piante una importante fonte terapeutica.

Lo scopo di questa rubrica come ampiamente raccontato nello scorso numero è quello di facilitare il prezioso compito del Farmacista al banco, non solo nel consiglio del prodotto idoneo al problema di salute del cliente ma, in quello di educatore sanitario in grado di portare al suo pubblico l'evidenza scientifica tratta dalla fonte ministeriale in tema di proprietà benefiche dei Botanicals, in modo semplice ed immediato.

Inoltre, si vuole offrire al Farmacista Preparatore un nuovo metodo per formulare ed allestire il prodotto salutistico nel proprio laboratorio, proprio a partire dai Claims Ministeriali che meglio rappresentano le "esigenze di salute" desiderate.



Leggi
l'articolo
dal blog



Botanicals nella sindrome metabolica

I CLAIMS: GLI EFFETTI FIOLOGICI DELLE PIANTE MEDICINALI

CLAIM" è un termine generico che, nel caso delle Pianta Medicinali, indica l'effetto fisiologico atteso sulla salute umana. Le piante ammesse nella Lista del Ministero per la produzione degli integratori alimentari sono circa 1000, considerando anche le loro diverse specie. I Claims attribuiti ad esse, non sono invece più di 80! Ciò ci fa capire quanto sia complessa la struttura di una "pianta medicinale" e come sia stato importante aver regolamentato questo settore attribuendo per ciascuna pianta, uno o più claims frutto di review di analisi di studi pubblicati nel tempo. Per aiutare ad orientarsi meglio sul possibile significato ed utilizzo di questi claims, nel libro sono raggruppati in una tabella che descrive le principali "macroaree Salutistiche".

Proprio attraverso queste Macroaree entriamo nel vivo della nostra rubrica, con un claim legato all'avvicinarsi dell'estate e della conseguente "prova costume".

CONTROLLO DEL PESO CORPOREO: UN AIUTO DALLE PIANTE MEDICINALI:

L'eccesso di peso costituisce un "fastidio" ricorrente che può diventare un vero e proprio problema di qualità e aspettativa di vita soprattutto quando si associa a disturbi quali: glicemia a digiuno elevata, pressione alta, colesterolo e trigliceridi sopra la norma. In questi casi si parla di "sindrome metabolica", cioè di quell'insieme di situazioni che possono favorire lo sviluppo di vere e proprie patologie gravi.

Dieta e disturbi alimentari, sono argomenti sempre più di grande attualità e rilevanza ma, spesso sono contornati da fonti di informazione non corrette che propongono percorsi fatti di "illusioni", che al banco della farmacia si traducono nella ricerca del "pillolone magico"... mito che il professionista nel ruolo di Educatore sanitario, è tenuto a sfatare, aiutato oltre che dalle sue conoscenze, proprio da quanto ben chiaramente scritto nel decreto, che attribuisce ad ogni pianta attività specifiche ben precise.

Un approccio corretto al problema, deve iniziare infatti proprio dall'ascolto del paziente, con la ricerca del punto critico da sondare, per poter scegliere l'integratore mirato più efficace, sia tra quelli in commercio che tra i preparati allestibili in laboratorio. In entrambi i casi, il farmacista potrà cercare le piante medicinali da proporre, orientandosi tra i Claims del decreto Ministeriale, che nel caso specifico dell'argomento in questione, proponiamo come suggerimento.

FUNZIONI DEPURATIVE DELL'ORGANISMO

È ormai noto come sia opportuno nel momento di un approccio alimentare finalizzato al controllo del peso, aiutare il corretto funzionamento degli organi che sono interessati al metabolismo e quindi intervenire con gli estratti delle piante indicate per la depurazione dell'organismo.

Tra le piante indicate ricordiamo: carciofo, boldo, cardo, bardana, tarassaco, aloe, curcuma, menta, rosmarino e bahera.

STIMOLO DEL METABOLISMO CORPOREO

Per chi è eccessivamente sedentario, con metabolismo basale basso/Per chi ha uno "stop con la dieta o se il problema è dovuto ad un rallentamento del metabolismo (scarsa attività fisica, menopausa, ecc), le piante indicate sono quelle termogenetiche, (aumento attività T3), brucia grassi o attivatori metabolici, (lipolisi).

Tra le piante con indicate ricordiamo: Fucus, arancio amaro, the verde, erba matè, coleus indiano e alga wacamè, menta, rosmarino.

LIMITAZIONE DELL'ASSORBIMENTO DI CARBOIDRATI E LIPIDI

Se invece il punto critico dipende dal fatto che il paziente non riesce

a limitare l'eccesso degli alimenti come consigliato, ecco che allora, possiamo ricorrere agli integratori che contengono le piante con effetto glucobloccante che agiscono limitando l'assorbimento dei nutrienti, in particolar modo dei carboidrati ma anche dei lipidi, oltre che contribuire all'abbassamento del picco glicemico e la resistenza all'insulina.

Tra le piante indicate ricordiamo: cannella, banaba, gymnema, opuntia.

DRENAGGIO DEI LIQUIDI CORPOREI

Molti sono i casi di ritenzione idrica in cui si deve intervenire per favorire la circolazione venosa e linfatica, per aiutare i tessuti ad eliminare i liquidi e le tossine presenti in eccesso, e contrastare il «lamentato» senso di gonfiore soprattutto agli arti inferiori (edemi).

Tra le piante indicate ricordiamo: ananas, centella, meliloto, tarassaco, cicoria, betulla, finocchio, soncino, the verde.

FAME NERVOSA, TONO DELL'UMORE ...

Frequenti sono i casi di difficoltà all'aderenza al piano alimentare prescritto. Nonostante tutti i buoni consigli e propositi molti pazienti non riescono a controllarsi. Principi attivi quali triptofano, flavonoidi sono in grado di agire sull'umore, e benessere mentale fondamentali nel percorso dietetico!

Tra le piante con queste indicazioni, ricordiamo: Griffonia, iperico, rodiola, passiflora, Biancospino.

FACILITAZIONE DEL SENSO DI SAZIETÀ

Per chi arriva troppo affamato, sono indicate fibre ricche in mucillagine.

Tra le piante con queste indicazioni, ricordiamo: glucomannano, psillio, lino, altea, fico d'india (Opuntia ficus indica).

CONCLUDENDO...

In un contesto generale in cui stampa, web, social si rivolgono al pubblico con immagini e frasi accattivanti che promettono dimagrimenti immediati e forme fisiche perfette, fondamentali sono il confronto con i professionisti del settore e l'attendibilità delle fonti. Il "metodo" proposto dal manuale "Botanicals" offre un'opportunità al farmacista che vuole consigliare e sviluppare il settore dei Prodotti Salutistici del suo laboratorio, un supporto evidence-based di facile e rapida consultazione.

ESEMPI DI FORMULE ALLESTIBILI SENZA OBBLIGO DI RICETTA MEDICA:

1.Drenante

Forma farmaceutica : Capsule

Quantità per confezione: 50 cps

Tariffazione Multiplo prezzo libero

Componenti

Ortosiphon E.S.	150 mg
Betulla E.S.	100 mg
Carciofo E.S.	50 mg

Diciture in etichetta:

- *Ortosiphon foglie e betulla foglie favoriscono il DRENAGGIO dei LIQUIDI CORPOREI*
- 2 cps al dì per os, preferibilmente al mattino con abbondante acqua .

Nota per il farmacista: il carciofo ha funzione depurativa e migliora l'effetto desiderato.

2.Equilibrio del Peso corporeo

Forma farmaceutica : Capsule

Quantità per confezione: 60cps

Tariffazione Multiplo prezzo libero

Componenti

Fucus E.S. .	50 mg
Cassia noname E.S.	150 mg
Pilosella E.S.	175 mg
Gymnema sylv.	175 mg

Diciture in etichetta:

- *Fucus e Cassia favoriscono l'EQUILIBRIO del PESO CORPOREO*
- *Pilosella il DRENAGGIO dei LIQUIDI CORPOREI*
- *Gymnema, controllo senso della FAME*
- 1 cps prima dei pasti principali.

N.B. Per le Forme Liquide le stesse piante possono essere opportunamente miscelate in Tintura Madre. Si consiglia per 100 ml, aa di ciascuna pianta.