

ECHINACEA

UNO SCUDO CONTRO RAFFREDDORE E INFLUENZA



di **Paolo Levantino**

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
Presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.blog

L'Echinacea è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae. Ne esistono numerose specie, ma quelle più utilizzate in fitoterapia sono: l'Echinacea purpurea, pallida ed angustifolia. Il nome Echinacea deriva dal greco "echinos", che significa "riccio" per via dei

semi che spuntano alla sommità della pianta. Caratteristici sono i fiori, simili a grandi margherite dai diversi toni di colore, dal bianco-rosato al rosa-purpureo. Da anni tale pianta viene impiegata come immunostimolante e come scudo protettivo contro i sintomi da raffreddamento.

COMPOSIZIONE.

Tra i principi attivi più rilevanti dell'echinacea vi sono i polisaccaridi ad alto peso molecolare (tra cui l'echinacina), le glicoproteine, i derivati dell'acido caffeico (cinarina), l'acido cicorico, l'echinacoside, i lattoni sesquiterpenici e le alcanamidi.

IMMUNOSTIMOLANTE

L'immunità innata è potenziata dall'echinacea, attraverso una maggiore attivazione dei neutrofili, dei macrofagi e un aumento della fagocitosi. Il fitocomplesso può anche regolare la trascrizione di alcuni geni coinvolti nell'attivazione delle cellule immunitarie o funzionali tra cui chemochine, le integrine, alcune molecole di adesione (ICAM-1) e i fattori nucleari delle cellule T attivate. Una metanalisi che ha incluso 2458 partecipanti ha mostrato che l'utilizzo di estratti di echinacea riducono il rischio di infezioni respiratorie ricorrenti. Gli estratti etanolicci sembrano fornire benefici superiori rispetto alle altre forme farmaceutiche e l'aumento dei dosaggi durante gli episodi acuti migliora la potenza degli effetti terapeutici. Inoltre, le complicanze tra cui polmoniti, otiti, tonsilliti e faringiti sono meno frequenti nel gruppo trattato con echinacea.

Tuttavia, non tutti gli studi clinici randomizzati e controllati hanno evidenziato risultati positivi e ciò è parzialmente spiegato dalla variabilità dei soggetti reclutati, dai dosaggi, dai tipi di estratti utilizzati, e dalla durata del trattamento.

EFFETTI SULLE INFEZIONI RESPIRATORIE RICORRENTI

Una metanalisi del 2019 afferma che l'utilizzo dell'echinacea è sicuro nel breve termine e che potrebbe essere efficace nel ridurre le infezioni respiratorie ricorrenti ma che sono necessarie ulteriori ricerche per avvalorare tale azione. Un'altra metanalisi, che racchiude 14 studi clinici randomiz-

zati e controllati, ha rivelato che l'echinacea riduce l'incidenza (del 58%) e la durata del raffreddore comune, agendo da scudo protettivo, potenziando l'immunità.

ANTIBATTERICO

E' stato osservato che l'echinacea è un promettente antibatterico contro i microorganismi coinvolti nelle infezioni respiratorie come *Streptococcus pneumoniae*, *H. influenzae*, *Moraxella catarrhalis*, *S. pyogenes*, *Bordetella pertussis*, *Mycoplasma pneumoniae*, *S. aureus* e *P. aeruginosa*.

AVVERTENZE

L'Echinacea è da evitare in caso di allergia alle piante della famiglia delle Asteracee, in presenza di malattie autoimmuni o qualora sia in atto una terapia con farmaci immunosoppressori. Non utilizzare in caso di gravidanza o allattamento.

Bibliografia

- Barnes J, Anderson LA, Gibbons S, Phillipson JD. *Echinacea species (Echinacea angustifolia (DC.) Hell., Echinacea pallida (Nutt.) Nutt., Echinacea purpurea (L.) Moench): a review of their chemistry, pharmacology and clinical properties.* J Pharm Pharmacol. 2005 Aug;57(8):929-54.
- Raduner S, Majewska A, Chen JZ, Xie XQ, Hamon J, Faller B, Altmann KH, Gertsch J. *Alkylamides from Echinacea are a new class of cannabinomimetics. Cannabinoid type 2 receptor-dependent and -independent immunomodulatory effects.* J Biol Chem. 2006 May 19;281(20):14192-206.
- Manayi A, Vazirian M, Saeidnia S. *Echinacea purpurea: Pharmacology, phytochemistry and analysis methods.* Pharmacogn Rev. 2015;9(17):63-72.
- Schapowal A, Klein P, Johnston SL. *Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications: a meta-analysis of randomized controlled trials.* Adv Ther. 2015 Mar;32(3):187-200.
- David S, Cunningham R. *Echinacea for the prevention and treatment of upper respiratory tract infections: A systematic review and meta-analysis.* Complement Ther Med. 2019 Jun;44:18-26.
- Ross SM. *Echinacea purpurea: A Proprietary Extract of Echinacea purpurea Is Shown to be Safe and Effective in the Prevention of the Common Cold.* Holist Nurs Pract. 2016 Jan-Feb;30(1):54-7.
- Sharifi-Rad et al. *Echinacea plants as antioxidant and antibacterial agents: From traditional medicine to biotechnological applications.* Phytother Res. 2018 Sep;32(9):1653-1663.

ANDRÀ TUTTO BENE

BIOTON[®]

ENERGIA NATURALE



#perunavitabuona

BIOTON DIFESA FORTE

Utile per favorire
le naturali difese dell'organismo
con ECHINACEA e VITAMINA C

BIOTON PRONTA RICARICA

Utile per le situazioni di stress
e stanchezza, nel recupero post-
influenzale e nei cambi di stagione.

Propol-Act[®]
Active Component Technology



14 Bustine



20 Bustine

SELLA IN FARMACIA



QUALITÀ FARMACEUTICA



PRODOTTO IN ITALIA



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it

www.facebook.com/biotonsella

www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona