

Le Sostanze Naturali

un valido aiuto contro
Ansia, Insonnia e Depressione



Aboca

a cura del

Servizio
Consulenza
Scientifica



Le sostanze naturali: un valido aiuto contro Ansia, Insonnia e Depressione

Supplemento a "Aboca informa"
registrato presso il Tribunale di Arezzo
Direttore responsabile Michele Casini

A cura del Servizio Consulenza Scientifica Aboca:
Dott.ssa Elisabetta Boncompagni

Aboca s.s. Località Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (Ar)
Tel. 0575/7461 - Telefax 0575/749130

Una breve definizione di...

Insonnia

La durata del sonno necessaria per l'uomo varia notevolmente in relazione alla condizione del soggetto, all'età, alle abitudini di vita: alcuni individui, infatti, in condizioni assolutamente normali, hanno bisogno di meno ore di sonno di altri. Con l'avanzare dell'età, inoltre, la quantità totale di sonno tende a diminuire, e il sonno stesso a diventare più frammentario. Se tuttavia ciò non porta a modificazioni dello stato di benessere, non dovrebbe destare particolare preoccupazione.

Si parla di *insonnia* ogni volta che l'individuo denuncia uno scarso potere ristoratore del proprio sonno, che si traduce in sonnolenza diurna con relativo calo delle prestazioni quotidiane ed importante influenza sui rapporti interpersonali e sullo stato di benessere individuale.

Spesso gli ansiosi e i depressi soffrono d'insonnia: l'ansia provoca generalmente un allungamento dei tempi di addormentamento, mentre la depressione induce di solito un risveglio precoce; entrambe presentano una riduzione degli stadi del sonno profondo, con facili risvegli notturni accompagnati da difficoltà nel riprendere sonno.



Ansia

Se adeguata alle varie situazioni di stimolo *l'ansia* rappresenta un normale meccanismo di difesa dell'organismo, fondamentale nel determinare la migliore risposta di ciascun individuo, sia biologica che comportamentale, a sollecitazioni esterne.

Diventa invece una reazione “patologica” quando assume le caratteristiche di uno stato di allarme persistente, dominato da preoccupazione eccessiva verso molte situazioni della vita valutate in modo sproporzionato e da un sentimento di minaccia imminente, come di timore indefinito nei confronti di un generico pericolo.

Spesso accompagnata da tensione muscolare, tremori, palpitazioni, sudorazione eccessiva, difficoltà di concentrazione, insonnia, frequentemente *l'ansia* è associata alla depressione, e si parla in questo caso di *disturbo ansioso-depressivo*.

Depressione

Chiamata anche “male oscuro” o “noia di vivere”, rappresenta un disturbo sempre più diffuso nelle nazioni occidentali, specie nella sua forma non grave definita *lieve* o *moderata*.

Diversa dalle comuni variazioni del tono dell'umore che possono essere causate da circostanze sfavorevoli della vita, consiste in uno stato di sconforto, tristezza e abbattimento senza apparente via d'uscita; mancanza della capacità di reagire, diminuito interesse o piacere per tutte, o quasi, le attività; scarsa autostima e sensi di colpa inappropriati.

La malattia depressiva può sopraggiungere senza una ragione apparente, oppure a seguito di periodi difficili della vita. Ma anche alcune malattie, farmaci, o eventi naturali e fisiologici come il parto, il ciclo mestruale, la pubertà o l'avanzare dell'età, possono innescarla.

Anche le forme lievi di depressione influiscono in modo importante sulla qualità della vita, sulla produttività lavorativa, sulle normali relazioni di amicizia, sui rapporti familiari. Le più recenti ricerche suggeriscono inoltre come la depressione possa abbassare la capacità di reazione del sistema immunitario, per cui i depressi si ammalano più facilmente.

Che cosa succede nel cervello

Come funziona il cervello

Il nostro cervello è formato da miliardi di cellule chiamate **neuroni**. L'attività di tutto il Sistema Nervoso (SNC) si basa sulla trasmissione di determinati messaggi elettrici da un neurone all'altro, a velocità elevatissima. Il passaggio di questi impulsi avviene attraverso dei punti di contatto tra una cellula nervosa e l'altra, chiamati **sinapsi**. Quando l'impulso elettrico generato da un neurone arriva alla sinapsi provoca il rilascio di specifiche sostanze chimiche, i **neurotrasmettitori**, che passano al neurone successivo, dove provocano la partenza di un nuovo segnale elettrico. I neurotrasmettitori, che funzionano quindi come "messaggeri" fra i vari neuroni, sono di diversi tipi: serotonina, noradrenalina, dopamina, acetilcolina, GABA (acido gamma-aminobutirrico).

I neuroni tendono a "specializzarsi" utilizzando prevalentemente un tipo di neurotrasmettitore e formando dei "sistemi": i neuroni che utilizzano la serotonina costituiscono il **sistema serotoninergico**, quelli che utilizzano la noradrenalina il **sistema noradrenergico**, e così via.



Accanto al Sistema Nervoso svolge poi un ruolo-chiave nella regolazione delle funzioni metaboliche fondamentali, dell'istintività e della sfera affettiva, **l'ipotalamo**, una piccola ghiandola che coordina e dirige l'intero Sistema Endocrino. Direttamente sensibile ai bisogni dell'organismo attraverso dei recettori specifici, esso controlla il rilascio degli **ormoni**, un altro tipo di messaggeri chimici liberati direttamente nel torrente sanguigno, il quale li trasporta alle cellule bersaglio di tutto l'organismo.

I due sistemi regolatori, nervoso ed endocrino, sono strettamente interconnessi: in diversi casi la liberazione di ormoni viene stimolata o inibita dal sistema nervoso, mentre alcuni ormoni possono stimolare o inibire gli impulsi nervosi. Basti pensare alla produzione di adrenalina (un ormone) in situazioni di stress, oppure all'azione sedativa sul SNC della melatonina (un altro ormone).

Ansia e Depressione: il ruolo dei neurotrasmettitori

I disturbi dell'umore, quali ansia e depressione, sono soprattutto legati ad un "cattivo funzionamento" della trasmissione dei segnali fra neuroni, dovuta all'alterazione delle quantità di alcuni neurotrasmettitori a livello cerebrale. In particolare:

☞ **Alla base della *depressione* vi è una carenza del neurotrasmettitore serotonina tra le sinapsi delle cellule nervose del sistema serotoninergico**, con ripercussioni sul tono dell'umore, sull'affettività, sulla vita di relazione e su numerose altre funzioni fisiologiche importanti.

☞ **L'*ansia* è invece attribuita ad un'eccessiva produzione di altri tipi di neurotrasmettitori ad azione eccitatoria** (beta-carboline, acido aspartico, acido glutammico). Normalmente prodotte in quantità maggiore in situazioni di ansia fisiologica, dove costituiscono il normale adattamento dell'organismo ad una situazione di emergenza, in caso di sindrome ansiosa queste sostanze permangono in elevate quantità nel cervello senza una causa apparente.

Insonnia: le onde del cervello e le fasi del sonno

Durante l'addormentamento, passando dai primi stadi del sonno (fasi 1 e 2) agli stadi del sonno profondo (fasi 3 e 4), si verifica una progressiva sospensione dello stato di coscienza, delle attività corporee e della sensibilità. Ciò corrisponde ad un aumento di ampiezza delle onde cerebrali, che da frequenti e di scarsa ampiezza (onde *alfa* nel soggetto a riposo, onde *beta* nel soggetto in stato di veglia) diventano molto più ampie e lente (onde *delta*, tipiche del sonno profondo).

Segue la cosiddetta fase REM, nella quale, anche se il corpo è addormentato, l'attività elettrica del cervello riprende come nello stato di veglia, e si sogna. Questa sequenza di fasi si ripete ciclicamente durante il sonno ad intervalli di circa 90 minuti.

☞ **Negli insonni il corretto susseguirsi delle fasi del *sonno fisiologico* risulta alterato**: c'è chi impiega più tempo per arrivare al sonno profondo, c'è chi ha un "sonno leggero", ovvero presenta una significativa riduzione di queste importantissime fasi. Questo implica ovviamente un insufficiente riposo dell'organismo, che, se prolungato nel tempo, può portare sia a disturbi psichici (stanchezza cronica, ansia e stati depressivi), che fisici.

Quanto incide lo stress?

Lo **stress** riguarda più o meno tutti noi come conseguenza dei frenetici ritmi imposti dalla società moderna. L'organismo possiede un'eccezionale sistema di adattamento allo stress, rappresentato da tutta una serie di meccanismi compensatori che ci permettono di "adattarci" a qualsiasi situazione avversa.

Quando però lo stress diventa cronico, lo "stato di allarme" permanente, riservato in condizioni normali solo a situazioni eccezionali, può, col tempo, causare delle vere e proprie patologie.

Comunemente definiti **disturbi psicosomatici**, comprendono sia disturbi della sfera comportamentale (ansia, insonnia, stati depressivi, aggressività eccessiva o apatia, *etc.*) che disturbi fisici veri e propri (disfunzioni cardiovascolari, patologie cutanee, manifestazioni allergiche, disfunzioni dell'appetito, problemi digestivi, *etc.*).

Stress e problemi digestivi

Una delle più comuni conseguenze della tensione nervosa da stress, unitamente ad un'alimentazione frettolosa e spesso poco equilibrata, è una cattiva digestione.

Bruciori allo stomaco, spasmi addominali, colite e gonfiori al basso ventre rappresentano i sintomi più ricorrenti.



L'influenza dell'alimentazione

Stile di vita e alimentazione

Esistono delle semplici regole igienico-alimentari da mettere in atto contro questi disturbi.

Innanzitutto può essere utile la riduzione di tutte le **sostanze eccitanti o stimolanti** come il caffè, il the, i preparati a base di guaranà (che vengono serviti anche nei bar delle discoteche), le droghe, le sostanze anoressizzanti (quelle che servono a perdere l'appetito). Queste sostanze, infatti, possono diminuire le ore di sonno e far emergere, in persone predisposte, stati ansiosi e/o depressivi che in caso contrario non sarebbero magari comparsi. Ricordate poi che l'assunzione di notevoli quantità di **bevande alcoliche**, specie alla sera, può accorciare il sonno e provocare la comparsa di sintomi di astinenza al mattino presto, per cui ci si sveglia irrequieti e agitati.

Sarebbe infine buona norma praticare una costante, sia pure leggera, attività fisica quotidiana per “scaricare” le piccole ansie della giornata (sono sufficienti 10-15 minuti al giorno, anche di una semplice passeggiata).

La qualità del sonno al primo posto

Se si hanno problemi d'insonnia, anche lievi, possono essere di aiuto alcuni “piccoli trucchi”:

- ☞ Coricarsi ogni sera alla stessa ora
- ☞ Evitare il caffè o altre sostanze eccitanti, specialmente nella seconda metà della giornata
- ☞ Consumare pasti leggeri alla sera e cenare almeno due ore prima di coricarsi
- ☞ Praticare una qualsiasi attività fisica per scaricare le tensioni quotidiane
- ☞ Predisporre un ambiente confortevole dove riposare
- ☞ Utilizzare cuscini bassi e materassi rigidi; evitare indumenti troppo stretti e costrittivi. Lenzuola e pigiami vanno preferiti in materiale naturale (cotone, lino, seta) perché consentono una migliore traspirazione
- ☞ Prima di coricarsi fare un bagno caldo e/o dedicarsi per alcuni minuti ad attività rilassanti
- ☞ Evitare di stare svegli nel letto a lungo, affinché non si instauri un'associazione mentale tra lo stare a letto e l'essere inquieti

Qual'è il tuo problema ?

Sono depresso, sono ansioso o sono solo stanco?

I segni della depressione possono sembrare simili, in molti casi, a quelli di una forte stanchezza o di uno stato ansioso. Inoltre va precisato che ansia e depressione spesso si associano, e si parla in questo caso di disturbi ansioso-depressivi, che costituiscono circa il 60% del totale dei casi di depressione.

Per valutare più facilmente i propri sintomi, riportiamo di seguito delle indicazioni generali, tratte da alcune tabelle realizzate dalla Società Italiana di Psichiatria:

Lo stanco...	L'ansioso...	Il depresso...
Inizia la giornata con entusiasmo, ma non riesce a tenere il ritmo.	Tutto ciò che riguarda il futuro è percepito come incerto.	Già dal risveglio è annientato dalla prospettiva della giornata che lo aspetta.
Ha voglia di fare le cose ma si affatica facilmente.	Ha la sensazione di non riuscire a fare tutto ciò che dovrebbe. Combatte le proprie crisi di angoscia con un eccesso di attività.	Ha perso la voglia di intraprendere qualsiasi iniziativa e se lo rimprovera. Non prova neppure a lottare. Ciò che lo circonda lo lascia completamente indifferente.
Conclude la giornata scoraggiato.	Passata la crisi acuta ritrova il buonumore e la gioia di vivere.	Il momento migliore della giornata è la sera, anche se la sua sofferenza è costante e duratura.
E' cosciente che il suo problema dipende da fattori esterni (troppo lavoro, vita stressante, etc.).	Sa di essere malato, va spesso dal medico e tende ad abusare di farmaci.	Percepisce che il suo malessere viene dall'interno. Spesso ignora il problema, esita ad andare dal medico e comunque non crede che esista la possibilità di uscirne.
	Dagli altri vuole essere capito: usa molte parole, immagini, gesti, per spiegare ciò che prova.	Ha rinunciato a comunicare e si scusa frequentemente con gli altri di "rubare" del tempo che non merita.
Il futuro è chiaro: domani andrà meglio.	Spera nel futuro: ha paura solo delle nuove crisi di angoscia.	Il futuro è oscuro: nulla può cambiare.

La terapia

I farmaci

Gli ipnotici-ansiolitici più utilizzati sono le *benzodiazepine*, che agiscono stimolando la liberazione del GABA, un neurotrasmettitore ad azione sedativa sul SNC. Gli *antidepressivi* attualmente di più largo impiego terapeutico, detti anche *di nuova generazione*, agiscono invece potenziando la trasmissione serotoninergica, in accordo con la teoria per cui alla base della depressione vi sarebbe una carenza di questo neurotrasmettitore tra le cellule nervose.

Si tratta di molecole potenti, appositamente "progettate" per esercitare un'azione mirata su specifici "siti-bersaglio" (i recettori dei neurotrasmettitori). Oltre all'indubbia efficacia, presentano tuttavia diversi effetti collaterali.

Per questo motivo l'uso dei farmaci deve essere limitato ai casi di effettiva necessità e solo se il medico lo ritiene opportuno in base ad un'attenta valutazione della gravità del caso, per evitare di combattere con "armi" troppo potenti un problema occasionale o comunque altrimenti risolvibile.

Le sostanze naturali

Le piante medicinali ad azione sedativa, ansiolitica e antidepressiva, dall'efficacia ormai scientificamente dimostrata da moderni studi clinici e delle quali sono noti i principali meccanismi dell'azione farmacologica, possono senz'altro affiancare ed integrare l'approccio terapeutico classico di questi disturbi.

☞ **Per le forme di grado lieve e moderato o occasionali possono rappresentare una valida alternativa**, da consigliare senz'altro a tutti prima di optare per i farmaci di sintesi, specie se non si è mai intrapresa una terapia di tipo farmacologico.

In tutti gli altri casi, o per chi è già in trattamento, possono comunque rappresentare un valido contributo al benessere generale dell'organismo.

Questo sia nella prospettiva di integrare un trattamento farmacologico in alcuni casi indispensabile, sia, ove opportuno, nella prospettiva di sostituire gradualmente il trattamento con farmaci a vantaggio di una terapia esclusivamente naturale.

Poche regole, ma da rispettare

La regola più importante è quella di non sospendere la terapia farmacologica in modo brusco e di propria iniziativa.

In caso di assunzione di antidepressivi in particolare è opportuno consultare sempre il medico prima di apportare eventuali variazioni al tipo e al dosaggio dei farmaci che si stanno assumendo.

Dalle piante un insieme di sostanze utili

Una medicina antica che segue tutte le regole della scienza medica moderna

Basandosi su principi scientificamente dimostrabili, la Fitoterapia si serve delle sostanze attive naturalmente presenti nelle piante utilizzando l'intero fitocomplesso.

Con il termine "*fitocomplesso*" si indica il complesso dei principi attivi (le sostanze di dimostrata attività biologica, indicate nel *Titolo* del prodotto) e delle altre sostanze originariamente presenti nella pianta. Queste "altre sostanze" sono importanti perché modulano l'azione dei principi attivi e ne regolano l'assorbimento.

È proprio l'insieme di tutti i componenti del fitocomplesso, una "*complicata e perfetta formulazione realizzata dalla natura*" e non ottenibile con il farmaco di sintesi, a garantire il successo del prodotto fitoterapico.

I vantaggi del fitocomplesso rispetto al singolo principio attivo vanno dai minimi effetti collaterali ad un'azione molto più equilibrata e completa nei confronti dell'organismo.

È un'azione più lenta e graduale rispetto ai farmaci che conosciamo, ma spesso sufficiente per risolvere molti dei più comuni disturbi che ci affliggono quotidianamente. Anche quando non possono sostituire del tutto il farmaco, comunque, i prodotti naturali sono un partner ideale per esso, sia nel supportarne l'azione che per ridurne gli effetti collaterali.



Ansia e insonnia: come porvi rimedio in modo naturale e senza effetti collaterali

Spesso legate tra loro, l'una può essere la causa dell'altra e viceversa. **Le piante medicinali efficaci in questi disturbi agiscono favorendo il rilassamento e predisponendo l'organismo ad un sonno fisiologico. Non inducono dipendenza, non lasciano intorpidimento al risveglio e non modificano in alcun modo l'efficienza del soggetto durante il giorno.**

Nessuno dei fitocomplessi successivamente descritti presenta particolari controindicazioni o effetti collaterali di rilievo. In caso di gravidanza, per le madri che allattano e per i neonati si consiglia comunque, come precauzione generale, di consultare sempre il proprio medico.

Passiflora. *Passiflora incarnata*

È chiamata "Fiore della passione" per la forma del fiore che ricorda gli strumenti della crocifissione di Cristo. Impiegata fin dal 1800 per la sua efficace attività sedativa ed ansiolitica, la Passiflora veniva somministrata ai soldati durante il primo conflitto mondiale contro la cosiddetta "angoscia di guerra".

Indicata anche per i bambini, è molto utile nell'ansia e nei casi di insonnia provocati da stati ansiosi.

Da studi in seguito a trattamento prolungato l'attività sedativa della Passiflora appare altamente selettiva e priva di qualsiasi tossicità. Mostra inoltre una buona azione antispastica a livello del tratto digerente e genito-urinario.

La qualità è espressa dal *Titolo in flavonoidi totali*, localizzati nelle sommità. Si consiglia di assumere una quantità di estratto corrispondente a circa 60 mg al giorno di flavonoidi totali, eventualmente da ridurre nel caso di associazioni con altre piante sedative.



Valeriana. *Valeriana officinalis*

Probabilmente la più conosciuta tra le piante sedative, nota sin dal lontano Medioevo, è forse anche quella che vanta il maggior numero di studi e ricerche.



Indicata in modo particolare in caso di insonnia, è in grado di ridurre in maniera significativa il tempo necessario per addormentarsi. Induce un sonno fisiologico e non interferisce con l'assunzione di alcolici. Utile anche negli spasmi gastrointestinali, specie se di origine nervosa, e in caso di tachicardia.

La qualità è espressa dal *Titolo in acidi valerениci totali*, contenuti nella radice. Si consiglia di assumere una quantità di estratto corrispondente a circa 2,5 mg al giorno di acidi valerениci, eventualmente da ridurre nel caso di associazioni con altre piante sedative.

Escolzia. *Eschscholtzia californica*

Detta anche "Papavero della California" (Californian Poppy), questa papaveracea veniva anticamente utilizzata dagli indiani d'America come sedativo ed analgesico.

Indicata come efficace induttore del sonno, ha un'effetto di tipo riequilibratore generale, sedativo e non narcotico. Mostra inoltre una buona azione antispastica a livello dell'intestino, utile in caso di colite, e viene efficacemente impiegata contro le cefalee (il mal di testa).

Diversamente dal papavero, suo "stretto parente", non induce dipendenza ed è praticamente priva di tossicità.

La qualità è espressa dal *Titolo in protopina*, presente nelle sommità. Si consiglia di assumere una quantità di estratto corrispondente a circa 0,3 mg di protopina, da ridurre nel caso di associazioni con altre piante sedative.



Melissa. *Melissa officinalis*

Viene definita “la pianta nervina dalla nota carminativa” per sottolineare la duplice azione calmante della Melissa sia sul Sistema Nervoso che sugli spasmi dolorosi dello stomaco e dell’intestino.

Indicata soprattutto in caso di ansia, è altrettanto efficace nella terapia dei disturbi funzionali gastroenterici (dolori gastrici, colite spastica, colon irritabile, dispepsie). L'acido rosmarinico, uno dei principali componenti del fitocomplesso della Melissa, è infatti dotato di una buona attività analgesica ed antinfiammatoria.

La qualità è espressa dal *Titolo in acido rosmarinico*, presente nelle foglie. Si consiglia di assumere una quantità di estratto corrispondente a circa 70 mg al giorno di acido rosmarinico, da ridurre nel caso di associazioni.



L'insonnia e i bambini: la soluzione naturale

Si manifesta con la difficoltà nel prendere sonno e/o con risvegli frequenti. Può dipendere da una cattiva digestione, dovuta all'abitudine a mangiare durante la notte (le tipiche colichette gassose dei bambini, ad esempio), dai primi dentini che spuntano, dai rumori, dalla temperatura dell'ambiente. Ci sono poi i bambini definiti "iperattivi", sempre in movimento e spesso distratti e disattenti a scuola, nei quali l'eccessiva ansia può dipendere da cause psicologiche che spesso non riescono ad esprimere.

Il trattamento fitoterapico dovrebbe essere orientato sia verso *fitocomplessi blandamente sedativi ed anti-ansia* che verso *fitocomplessi ad azione antispastica sulla muscolatura liscia del tratto gastrointestinale*, proprio per associare ad un effetto tranquillizzatore generale un effetto rilassante su stomaco ed intestino.

Ottima la Camomilla, anche in associazione con Passiflora e Melissa ed eventualmente con altri fitocomplessi dotati di leggera azione calmante, come Tiglio e Arancio amaro.

Camomilla. *Chamomilla recutita*

Pianta ad azione sedativa moderata, la Camomilla agisce principalmente come lenitivo ed antispastico sulle mucose del canale digerente, particolarmente a livello dello stomaco, sul quale esercita anche un'efficace azione protettiva nei confronti di gastriti ed ulcere.

Indicata in modo particolare per l'insonnia dei bambini, è molto utile nei casi di disturbi del sonno causati da piccoli problemi digestivi. All'azione calmante associa infatti una decisa azione antispastica ed antinfiammatoria.

La qualità della droga per infusione è espressa dal *Titolo in essenza*. La Farmacopea Ufficiale (FU X) stabilisce un contenuto minimo di 4 ml/Kg.

La qualità dell'estratto è espressa, sempre secondo la FU X, dal *Titolo in flavonoidi apigenino-simili*, localizzati prevalentemente nelle ligule del capolino (i petali bianchi del fiore).

Utilizzando materie prime selezionate e limitando il processo estrattivo alle sole ligule, è possibile ottenere un estratto liofilizzato ad alto Titolo, contenente fino al 4,5% di flavonoidi apigenino-simili.



Depressione: dalla natura un valido aiuto

Se non curata la depressione può durare in media otto mesi-un anno, con grande sofferenza del paziente, ma, quel che è peggio, è che può anche diventare cronica. È quindi importante riconoscerla e curarla.

Se si tratta di una depressione non grave, in genere caratterizzata da ricorrenza stagionale o episodica, può essere sufficiente una terapia di tipo naturale, fermo restando che deve sempre essere il medico, in base alle condizioni del paziente, a decidere la terapia da adottare valutando tra effetti collaterali ed effetti benefici della cura.



L'approccio fitoterapico ha mostrato

una significativa efficacia clinica in migliaia di casi di depressione di grado lieve e moderato, con il grande vantaggio, rispetto ai farmaci, di non presentare effetti collaterali. Tutti gli studi citati sono naturalmente riferiti all'Iperico, ormai definito dai mass-media e dagli studiosi di tutto il mondo "l'antidepressivo vegetale".

Iperico. *Hypericum perforatum*.

Chiamato "erba di S. Giovanni" (St. John's wort) perché fiorisce il 24 giugno, giorno dedicato al santo, viene utilizzato ormai con successo da diversi anni nel trattamento della depressione. Numerosi studi clinici controllati sono stati condotti in confronto con placebo e farmaci di riferimento a conferma dell'efficacia terapeutica della pianta.

Indicato in caso di depressione lieve e moderata, agisce principalmente aumentando la trasmissione serotoninergica, in modo simile agli antidepressivi di nuova generazione.

E' stata tuttavia coniata per l'Iperico la frase: "molti torrenti portano ad un fiume", per indicare come, in realtà, non uno ma una molteplicità di meccanismi siano alla base dell'efficacia del fitocomplesso.

Nessuno di essi, preso singolarmente, è sufficiente a spiegare l'azione globale osservata per il fitocomplesso dell'Iperico, ma il risultato d'insieme è un'azione estremamente bilanciata e priva di effetti collaterali.

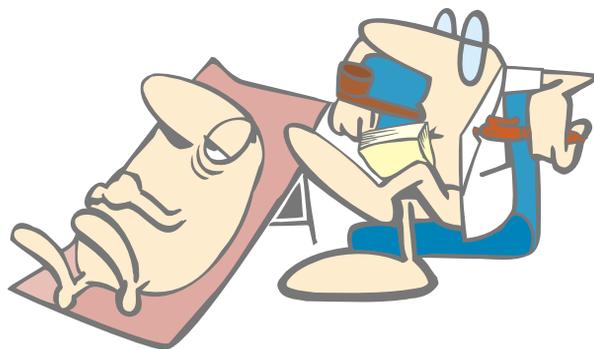
L'Iperico, accanto ad un'efficace azione antidepressiva, possiede poi una leggera azione ansiolitica. Tale azione può venire potenziata e rafforzata dall'associazione con altri fitocomplessi ansiolitici più specifici, quali Passiflora e Melissa, in una formulazione ottimamente indicata in caso di depressione associata ad ansia.

L'Iperico non ha effetti negativi sullo stato di veglia, sull'attenzione e sulla memoria, non altera le fasi del sonno e non provoca alcuna dipendenza.

L'unico effetto collaterale riportato in letteratura è una possibile fotosensibilizzazione cutanea, riscontrata peraltro con l'assunzione di alte dosi (dalle 30 alle 50 volte la dose consigliata) ed in soggetti dalla carnagione molto chiara. Durante la terapia con Iperico, come precauzione generale, si sconsiglia tuttavia la prolungata esposizione ai raggi solari o a lampade abbronzanti.

La qualità è espressa dal *Titolo in ipericina*, presente nelle sommità fiorite. Si consiglia di assumere una quantità di estratto corrispondente ad almeno 1,2 - 1,5 mg al giorno di ipericina.

Bla... Bla... Bla... Bla...
Bla... Bla... Bla... Bla...



Riguardo alla dose...

Come ci dobbiamo regolare?

La Fitoterapia si basa sull'azione biologica dei *principi attivi* naturali presenti nelle piante medicinali.

Qualsiasi sostanza dotata di attività biologica, per "funzionare" deve essere somministrata all'organismo al di sopra di una certa quantità minima, definita "minima dose efficace".

Per la Passiflora, ad esempio, questa dose è rappresentata da circa 60 mg al giorno di flavonoidi totali (che sono i principi attivi). La quantità dei principi attivi presenti negli estratti vegetali, che dovrebbe sempre essere indicata nel Titolo del prodotto, viene in genere espressa come valore percentuale. Un alto titolo non è tuttavia sufficiente a garantire l'efficacia: quello che conta è assumere la giusta dose di principi attivi nell'arco della giornata.

E allora: **quale è la corretta quantità di estratto da assumere, per essere certi di aver raggiunto la dose efficace?**



Un esempio pratico

Esaminiamo il nostro estratto di Passiflora.

☞ Per prima cosa leggete il Titolo

Ammettiamo di avere: *Titolo in Flavonoidi totali 5%*. Ciò significa che per ogni 100 mg di estratto ho 5 mg di principi attivi.

☞ Guardate poi la quantità di estratto contenuta in ciascun opercolo (o compressa) del prodotto

Ammettiamo che la quantità di estratto di Passiflora contenuta in ciascun opercolo sia di 300 mg. In ogni opercolo sono quindi presenti 15 mg di principi attivi ($5 \text{ mg}/100 \text{ mg} \times 300 \text{ mg} = 15 \text{ mg}$).

Per assumere i 60 mg di p.a. consigliati come dose giornaliera dovrete quindi prendere 4 opercoli al giorno ($15 \text{ mg} \times 4 = 60 \text{ mg}$).

In alternativa potete trovare direttamente indicati i milligrammi di principi attivi contenuti in ciascun opercolo (nel nostro esempio avremmo: "ciascun opercolo corrisponde a 15 mg di flavonoidi totali"). Diventa in questo caso ancora più semplice calcolare il numero di opercoli da assumere per raggiungere la dose giornaliera consigliata.