

Il risveglio di stagione

di Corrado Giua Marassi
docente Fitoterapia
Clinica Università di Trieste
e Ambra Pedrazzini
farmacista, esperta in fitoterapia

Simbolicamente la primavera rappresenta la stagione della rinascita, della fioritura e dell'inizio di un nuovo ciclo biologico. Nonostante il riferimento all'energia vitale, questo è un periodo di difficile salvaguardia per il benessere psicofisico dell'organismo. Infatti, tale passaggio stagionale è spesso caratterizzato da una serie di sintomi negativi, quali spossatezza, difficoltà di concentrazione, stanchezza mentale e talvolta squilibri alimentari che insieme vanno a definire la così detta **sindrome primaverile**. Non trattandosi di una malattia propriamente detta, ma piuttosto di un disturbo periodico, assolutamente naturale, può costituire una soluzione vincente intervenire attraverso le **piante medicinali**, le quali possono sostenere l'organismo nella sua opera di mantenimento dell'equilibrio. È pertanto consigliabile che il farmacista verticalizzi le sue competenze verso il mondo dei **fitocomplessi**.

Gli **adattogeni** sono un ampio gruppo di fitoterapici la cui azione è quella di **aumentare la resistenza alla fatica** riducendo, come risulta evidente da diversi trial clinici, le alterazioni legate allo stress e i disturbi connessi al sistema endocrino e immunitario. La loro peculiarità è quella di fornire un'azione globale aspecifica nei confronti di stimoli di diversa natura e di normalizzare l'organismo in modo naturale, alterando al minimo le funzioni fisiologiche. Gli adattogeni sono considerati validi ausili nel rallentare il progresso dei disturbi degenerativi età dipendenti e per tanto vengono accolti come una sorta di **nootropi naturali**.

LA RHODIOLA

La **Rhodiola** è considerata un ottimo rimedio per contrastare la fatica fisica e mentale e per sostenere la produttività lavorativa, specialmente durante **situazioni di stress acuto**. In particolare, questa pianta è utile come **sostegno della memoria e aiuta a migliorare la concentrazione**; per tanto è consigliabile a quei pazienti che si trovano a fronteggiare periodi di intenso stress da performance, come studenti provati dalle sessioni di esami o atleti in prossimità di gare sportive. Questo fitoterapico vanta inoltre proprietà **immunostimolanti** e cardioprotettive che supportano il suo utilizzo anche nei confronti di

Gli adattogeni naturali sono un'ottima risposta contro la cosiddetta sindrome primaverile. Ecco quali fitocomplessi consigliare

pazienti cagionevoli.

La pianta pare utile anche per migliorare l'**umore** e questo sembrerebbe giustificato dalla sua capacità di fungere da promotore esogeno della serotonina. L'uso della Rhodiola a dosi terapeutiche è sicuro, ma se impiegata a dosi doppie o triple rispetto a quelle consigliate, o per periodi prolungati, si possono riscontrare casi di insonnia.





PANAX GINSENG

Come dice il suo nome, il **Panax Ginseng** è una panacea del panorama fitoterapico ed esercita diverse azioni benefiche per l'organismo. È un comprovato **immunostimolante** con proprietà **antistress** e vanta un'azione **tonica**. Inoltre è un efficace stimolante del sistema nervoso centrale: sorregge **la memoria, la concentrazione e migliora la capacità di apprendimento**. Per questi motivi è adatto a quei pazienti che devono affrontare duri momenti di sforzo mentale e di concentrazione, quali esami o concorsi. Il ginseng è inoltre noto per la sua azione **afrodisiaca** e viene utilizzato con successo nella tradizione orientale per migliorare le prestazioni e risvegliare l'attività sessuale. Gli effetti di questa pianta sono evidenti solo con un uso prolungato e regolare, che però non deve superare i 2 mesi. *È da evitare nei casi di ansia nervosa, insonnia, ipertensione e in genere in pazienti con compromissioni cardiache.* Il ginseng, venendo processato a livello epatico dal Citocromo P-450, può **interagire** con farmaci o sostanze che condividono la sua stessa via di metabolizzazione, quali **ipoglicemizzanti orali, anticoagulanti, estrogenici, antipertensivi e la digossina**. Inoltre è sconsigliato nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento. Sarà prezioso ricordare al paziente che la sua somministrazione deve avvenire al mattino, onde scongiurare ipereccitazione notturna.

L'ELEUTEROCOCCO

L'**Eleuterococco** condivide con il ginseng l'azione **adattogena e immunostimolante**, ma esprime minori effetti collaterali. È pertanto considerato la soluzione di prima scelta per i soggetti per i quali il ginseng è controindicato e per le fasce di popolazione più sensibili, come i **bambini** e gli **anziani**. Trova indicazione nella profilassi delle patologie infettive, in particolare nei pazienti con difese immunitarie labili che vanno incontro di frequente a episodi influenzali o parainfluenzali. Inoltre si può suggerire con successo nel superamento degli stati di convalescenza e nelle condizioni di astenia. Da alcuni trial clinici è emerso che questo fitoterapico vanta un **effetto ergogenico**, in quanto è in grado di migliorare sia la resistenza fisica sia quella cardiovascolare. L'eleuterococco, essendo un **tonico-adattogeno**, non può essere assunto per periodi di tempo prolungati, in quanto l'organismo a lungo andare si adatterebbe alla sua azione. La sua attività chimerica giustifica gli eventuali effetti collaterali quali **insonnia, irritabilità, tachicardia e cefalea**.

LA WHITANIA

La **Whitania** esercita sull'organismo un'azione **immunostimolante, ricostituente, adattogena, antiossidante e sedativa** grazie ai numerosi fitosteroidi presenti nel fitocomplesso. Dato che, da quanto si evince da evidenze cliniche, vanta anche proprietà cardio-protettive e neuro-protettive è consigliabile ai pazienti **anziani** per **migliorare la memoria e per sollecitare l'apprendimento**. In generale è indicata in stati di ansietà e astenia e il suo impiego non determina effetti avversi rilevabili.

LA SCHISANDRA

Sebbene questa pianta medicinale sia per lo più conosciuta come antiossante, la **Schisandra** è un potente **adattogeno, tonico e ricostituente**. Questo fitoterapico è molto utile per aumentare

la **resistenza alla fatica fisica e mentale** in condizioni fortemente stressanti, per le quali promuove i suoi effetti benefici in tempi molto rapidi. Da alcuni studi clinici condotti su pazienti volontari, è emerso come questa pianta sia in grado di migliorare le prestazioni fisiche: **potenziando la resistenza, migliorando la coordinazione motoria e avendo anche degli effetti positivi sulla funzionalità polmonare e cardiovascolare**. Queste caratteristiche ne fanno il fitocomplesso di elezione per gli sportivi che si vogliono tenere in prestante forma fisica. Dagli stessi studi e da alcune recenti osservazioni sperimentali effettuate su praticanti di triathlon (corsa, nuoto, ciclismo), è emerso che gli effetti benefici sono decisamente più significativi per gli sportivi amatoriali piuttosto che per gli atleti agonisti, il che apre alla Schisandra un bacino molto ampio di fruitori.

IL GUARANÀ

Il **Guaranà** è una pianta **ad azione stimolante** che permette di **vincere l'astenia**, grazie alla presenza di caffeina nel suo fitocomplesso la quale promuove un'azione tonica a livello centrale, e inoltre dona un'**elevata resistenza alla fatica fisica**. Questa pianta porge un esempio paradigmatico dei vantaggi che può offrire un fitocomplesso: in esso infatti la caffeina si trova in forma chelata da composti inerti che ne permettono un rilascio graduale; ciò evita i picchi ematici tossici tipici del caffè e garantisce invece un effetto prolungato all'interno del range terapeutico ideale. A causa dei suoi effetti di stimolazione centrale il guaranà va assunto al mattino e l'impiego è

PROPRIETÀ DEGLI ADATTOGENI

- **PROTEZIONE ASPECIFICA** | Aumentano la resistenza nei confronti di stimoli avversi (stressor) di diversa natura quali fattori fisici, chimici, biologici e psicologici
- **AZIONE NORMALIZZATRICE** | Offrono un'azione omeostatica a prescindere dalla condizione del paziente
- **INNOCUI** | Alterano al minimo le funzioni fisiologiche dell'individuo

improprio nei pazienti agitati, anziani o con problematiche di natura cardiovascolare.

UN CONSIGLIO A 360°

Il raggiungimento e il mantenimento del benessere psicofisico sono il frutto di una serie di pratiche che dovrebbero essere sempre rispettate a prescindere dal periodo stagionale a cui si deve far fronte. Il farmacista dovrebbe sicuramente avvalersi del mondo fitoterapico, visti i comprovati effetti benefici, tenendo però sempre in considerazione la situazione globale del paziente e le esigenze cui rispondere, in modo da scegliere la soluzione naturale più adatta. Oltre a questo però è auspicabile che il farmacista consigli al paziente di adottare uno stile di vita sano, qualificando la sua alimentazione, implementando l'attività fisica e rispettando le ore dedicate al sonno. Solo attraverso un intervento d'insieme è possibile raggiungere il benessere psicofisico. 🌿

AZIONI	RHODIOLA	GINSENG	ELEUTEROCOCCO	WHITANIA	SCHISANDRA	GUARANÀ
Adattogena	✓	✓	✓	✓	✓	
Tonica		✓	✓	✓	✓	✓
Antistress	✓	✓	✓		✓	
Antifatica		✓	✓		✓	✓
Ergogenico			✓		✓	
Migliora memoria e concentrazione	✓	✓				
Antiossidante				✓		
Immunostimolante	✓		✓			