

MEDICINA E RICERCA

S
74

Dall'aglio allo zenzero: guida all'uso consapevole dei nutraceutici

di Angelo A. Izzo *, Raffaele Capasso **, Gabriela Mazzanti §

Vitamine, sali minerali e antiossidanti vari, ma anche acidi grassi omega-3, steroli vegetali, il mirtillo rosso, l'aglio e lo zenzero e tanti, tanti altri elementi potenzialmente preziosi per la nostra salute, presenti così come sono negli alimenti o come preparati: sono i «nutraceutici», categoria che ancora non trova collocazione nella legislazione, come integratori e farmaci. Similmente ai primi prodotti a base di queste sostanze non devono esibire prove di efficacia, ma solo di sicurezza. A cosa servono quindi, e quali benefici portano, se li portano? A fronte di una sempre più necessaria richiesta di chiarezza, il gruppo di lavoro “Farmacognosia, Fitoterapia e Nutraceutica” della [Società Italiana di Farmacologia](#) ha organizzato un convegno che si è tenuto a Napoli il 29 ed il 30 del marzo scorso.

Che cosa sono i nutraceutici

Il termine 'nutraceutico', è un neologismo per designare il collegamento tra 'nutrizione' e 'farmaceutica'. Il termine include una vasta gamma di prodotti di origine naturale con effetti potenzialmente benefici sulla salute umana ed è di relativamente recente introduzione: soltanto 15 anni fa era sostanzialmente sconosciuto anche agli addetti ai lavori.

Spesso parlando di nutraceutici si richiamano frasi come quella di Ippocrate, il padre della medicina, «Che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo» o del filosofo tedesco Feuerbach che gli faceva eco oltre 2000 anni dopo: «Siamo quello che mangiamo». Va

sottolineato tuttavia che ancora oggi il termine "nutraceutico" non è definito né dalla legislazione italiana né da quella comunitaria.

Quali sono i prodotti nutraceutici?

Mancando di una definizione normativa esplicita, il termine nutraceutico costituisce oggi un ombrello sotto il quale hanno trovato posto una serie di sostanze naturali molto eterogenee e diverse tra di loro. A titolo di esempio, si annoverano, tra i nutraceutici più noti, antiossidanti come il licopene e i carotenoidi, le vitamine, i sali minerali, gli acidi grassi omega-3, gli steroli vegetali, gli isoflavoni, le fibre alimentari (prebiotici) e un gran numero di estratti preparati da piante variamente definite alimentari (es. soia, cereali, legumi, pomodori, carote, mele, curcuma, ecc.) o anche medicinali (es. psillio, mirtillo rosso americano). Nella letteratura internazionale e presso i media hanno

trovato il loro posto nella categoria dei nutraceutici prodotti in precedenza definiti come integratori alimentari, alimenti funzionali, alimenti fortificati e preparati vegetali denominati botanicals.

Negli ultimi anni si è assistito a un incremento nell'utilizzo di tali prodotti, particolarmente nei paesi industrializzati, tra le classi socio-economiche più elevate e negli anziani sofferenti di patologie croniche multiple.

Come viene regolamentata l'immissione al commercio dei nutraceutici? Ci sono differenze con i farmaci convenzionali?

Come premessa, bisogna enfatizzare il fatto che a oggi non esiste una legislazione ad hoc per l'immissione in commercio dei nutraceutici che, a tal fine, seguono la via degli integratori alimentari. Ai fini dell'immissione in commercio degli integratori alimentari è richiesta una notifica al Ministero della Salute con la documentazione riguardante la materia prima, il processo di preparazione, l'impiego tradizionale e storia di consumo, sicurezza del prodotto nelle condizioni d'uso consigliate sulla base di dati desunti dalla letteratura, possibili interazioni con altri componenti del prodotto, della dieta o farmaci (dati desunti dalla letteratura), ed altri dettagli di tipo farmaceutico. È importante sottolineare che non è richiesta una documentazione clinica di efficacia, poiché l'integratore non può rivendicare un effetto terapeutico ma solo un

effetto fisiologico, consistente nel favorire il normale funzionamento dell'organismo. La differenza con la legislazione relativa all'autorizzazione all'immissione in commercio di un farmaco è pertanto sostanziale e formale.

I nutraceutici possono esercitare effetti benefici sulla salute umana?

Come precedentemente detto, a causa di una legislazione che non è rigorosa come per i farmaci convenzionali, e di un conseguente mercato non sufficientemente regolamentato, molti prodotti definiti nutraceutici possono essere commercializzati in assenza di stringenti evidenze cliniche di efficacia. Pertanto, solo una rigorosa analisi della letteratura scientifica ci consente di fare chiarezza su un argomento così importante. È ovvio che generalizzazioni quali i “nutraceutici sono efficaci” oppure “i nutraceutici non svolgono azioni cliniche rilevanti” non possono essere scientificamente accettate. Le valutazioni vanno fatte caso per caso, nutraceutico per nutraceutico.

Esistono in commercio nutraceutici efficaci e, di converso, nutraceutici la cui efficacia non è sufficientemente provata?

In commercio sono disponibili prodotti la cui efficacia è stata sufficientemente dimostrata e prodotti la cui rilevanza clinica è stata messa fortemente in discussione. A titolo di esempio i preparati a base di zenzero si sono rivelati efficaci nel contrastare la nausea da gravidanza, mentre non esistono prove convincenti per molti dei prodotti di derivazione vegetale adoperati per il trattamento dell'obesità. Da segnalare anche che molti prodotti presenti sul mercato nutraceutico, seppur molto adoperati, non sono stati affatto valutati da un punto di vista clinico.

Possono i nutraceutici provocare eventi indesiderati?

L'equazione spesso pubblicizzata o sottintesa dai media “naturale sinonimo di sicuro” non può essere scientificamente accettata. Naturale non è sinonimo di sicurezza. Basti pensare che le più potenti tossine sono di origine naturale e che la cicuta è una pianta passata alla storia perché un suo preparato velenoso fu fatto bere al filosofo Socrate. I nutraceutici possono causare eventi avversi, talora anche gravi, su vari organi e sistemi, sebbene i dati della letteratura suggeriscono che la frequenza di tali eventi è certamente

inferiore ai farmaci convenzionali. Ad esempio, l'aglio e il succo di bergamotto, utilizzati per ridurre il colesterolo, possono dare rispettivamente reazioni allergiche o di fotosensibilizzazione.

I nutraceutici possono interferire con i farmaci convenzionali?

Alcuni nutraceutici possono interferire con i farmaci convenzionali, modificandone l'efficacia o provocando seri effetti avversi. Ad esempio, i preparati a base di fibre, adoperati nel trattamento della stipsi, possono ridurre la concentrazione plasmatica e quindi l'efficacia di diversi farmaci quali la digossina (un farmaco cardioattivo); l'aglio può ridurre le concentrazioni plasmatiche del saquinavir (un farmaco antivirale) mentre il mirtillo rosso americano può potenziare l'effetto del warfarin (un farmaco anticoagulante). Infine, potremmo citare l'iperico (usato nella depressione lieve e moderata) come l'esempio più noto di prodotto naturale che può interagire con farmaci convenzionali: può ridurre infatti le concentrazioni plasmatiche di ciclosporina (un immunosoppressore), di indinavir (un farmaco adoperato nei pazienti affetti da HIV) e di imatinib (un farmaco antitumorale) e di molti altri farmaci.

** Dipartimento di Farmacia, Università di Napoli Federico II e Coordinatore del gruppo di lavoro "Farmacognosia, Fitoterapia e Nutraceutica" della [Società Italiana di Farmacologia](#)*

*** Dipartimento di Agraria, Università di Napoli Federico II
§ Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia "Vittorio Erspamer",
Università di Roma "La Sapienza"*