



# I RIMEDI NATURALI SONO SEMPRE LA SOLUZIONE PIÙ EFFICACE E MENO DANNOSA?

## NO!

È diffusa l'opinione, confortata spesso da interventi sui mezzi di comunicazione tradizionali e non e sui social, che i rimedi a base di sostanze naturali/vegetali siano privi di rischi e sempre da preferire a quelli di origine "chimica".

È vero che i prodotti a base di erbe, che hanno una lunga tradizione come rimedi per piccoli disturbi, in vari casi possono avere effetti positivi sulla salute. La liquirizia, ad esempio, viene usata contro il bruciore di stomaco, per favorire la digestione o per problemi respiratori. In realtà, un uso regolare della liquirizia può provocare effetti negativi sulla salute, causando squilibri elettrolitici, ritenzione idrica, ipertensione e alterazioni del ritmo cardiaco. Inoltre la liquirizia può interferire con farmaci che la persona sta assumendo, modificandone gli effetti. L'uso della liquirizia è sconsigliato nelle donne in gravidanza per assenza di dati di sicurezza.

Quindi, come per qualsiasi farmaco, anche gli effetti dei prodotti naturali o fitoterapici vanno valutati sulla base dei

risultati degli studi scientifici. Se i risultati degli studi sono positivi, vanno considerati farmaci a tutti gli effetti e, come tali, sottostare a tutte le regole previste per il corretto uso dei medicinali.

Non è vero, poi, che i farmaci sono solo ed esclusivamente prodotti chimici. Numerosi medicinali sono di origine naturale, come l'insulina per la cura del diabete, che è presente nel sangue delle persone sane, la penicillina che si trova in un fungo, la digitale, utilizzata per problemi cardiaci, è ottenuta da una pianta piuttosto diffusa. Al contrario, non tutto ciò che è naturale fa bene. La digitale, assunta a dosi non adeguate, è tossica, così come lo sono l'arsenico e la cicuta, sostanze estratte anch'esse da piante.

Non per niente, il termine greco *pharmakon* significa "rimedio", ma anche "veleno". È quindi necessario che l'assunzione di qualsiasi sostanza farmacologicamente attiva, anche di tipo fitoterapico, avvenga con il consiglio del medico o del farmacista. Particolare attenzione va dedicata all'uso di fitoterapici nei bambini.

### Riferimenti

**Issalute.it** [I rimedi naturali sono sempre la soluzione migliore?](#)

**sifmagazine**, rivista online della Società Italiana di Farmacologia, sezione ["Farmaci di origine naturale"](#)

**Fondazione Veronesi Magazine:**

[Cautela nell'uso della fitoterapia nei bambini](#)

Progetto realizzato da



Con la collaborazione di

