

Griffonia simplicifolia ed erba di San Giovanni: un'associazione da evitare

Quesito

Sto assumendo Griffonia Simplicifolia per il trattamento dell'emicrania e vorrei iniziare assumere anche l'erba di San Giovanni per l'umore depresso. Posso farlo tranquillamente o esiste qualche interazione tra questi due prodotti naturali?

Risposta

Quella che tradizionalmente è chiamata erba di San Giovanni, è nota col nome botanico di *Hypericum perforatum*, o semplicemente Iperico, una pianta utilizzata da anni per molte malattie fra le quali la depressione lieve. Nel tempo sono stati condotti parecchi studi per confermare l'efficacia dell'iperico nel trattamento di questa malattia ma i dati disponibili non sono ancora pienamente convincenti. Ciononostante, l'Iperico si è rivelato uno straordinario successo commerciale, anche grazie a campagne promozionali che hanno messo l'accento soprattutto sulla mancanza di effetti indesiderati, così frequenti invece con gli antidepressivi tradizionali.

Una caratteristica dell'Iperico divenuta sempre più evidente mano a mano che l'impiego è andato diffondendosi è la possibilità che interagisca negativamente con molti principi attivi assunti in associazione. Le interazioni più frequenti sono quelle che causano una riduzione dell'efficacia dei farmaci associati, in quanto l'iperico induce l'organismo a inattivarli più rapidamente. Questo è ciò che avviene ad esempio con anticoagulanti, immunosoppressori, contraccettivi orali, teofillina e altri ancora. Una seconda possibilità è la comparsa di una sindrome causata dalla sommazione dell'effetto dell'Iperico con quello di farmaci che, come l'Iperico, aumentano la concentrazione nel cervello di una sostanza chiamata serotonina (da cui il nome di *sindrome serotoninergica*- vedi box) che raggiunge così livelli pericolosi. Questa interazione interessa i nuovi farmaci antidepressivi e i più recenti farmaci per l'emicrania (i cosiddetti "triplani").

Molto meno si sa della *Griffonia simplicifolia*, una pianta africana i cui semi sono molto ricchi di una sostanza, il 5-idrossitriptofano, che nell'organismo si trasforma in serotonina. In virtù di questo alto contenuto in 5-idrossitriptofano ne viene proposto l'impiego per il trattamento di quei disturbi in cui si ritiene sia coinvolta la serotonina cerebrale (come ad es. depressione, emicrania, insonnia e obesità), ma non si sa con certezza quale sia la sua effettiva efficacia né tanto meno la sicurezza, e neppure le dosi di impiego più idonee. Non è menzionata nella farmacopea, né nelle delle banche bibliografiche o nei testi di fitoterapia. Si può dire solamente che il suo impiego è ammesso in Italia dal Ministero della Salute, essendo ricompresa nella lista degli estratti vegetali che possono essere impiegati negli integratori alimentari.

Sindrome serotoninergica

Insieme di segni e sintomi determinati da un eccessivo rilascio di serotonina dalle terminazioni nervose. I sintomi comprendono: agitazione, confusione, irrequietezza, disorientamento, sudorazione, senso di calore, instabilità pressoria, aumento della frequenza del battito cardiaco e della respirazione, variazioni pupillari, febbre, tremore, accentuazione abnorme dei riflessi tendinei, rigidità, in coordinazione, mal di testa, nausea, ansietà e diarrea.

A fronte di tutto ciò, secondo quanto riportato da chi la commercializza nel web, la *Griffonia* "rappresenta una alternativa naturale ai farmaci, ma senza effetti collaterali". I suoi presunti vantaggi vengono poi accettati-ripresi-diffusi con un passaparola acritico nei vari blog, costruendole così una fama, se non immeritata, quantomeno non confermata da una documentazione scientifica adeguata. Ciò che invece è ben documentato farmacologicamente è la possibilità che l'associazione del 5-idrossitriptofano con farmaci che aumentano la concentrazione della serotonina nel cervello possa determinare una eccessiva presenza di questa sostanza a livello cerebrale e sviluppare così una sindrome serotoninergica ca.

Lascia pertanto molto perplessi la presenza in commercio di prodotti che contengono Iperico e Griffonia associati. Quindi delle due l'una: o non sempre la sicurezza dei consumatori è tenuta nella dovuta considerazione, o il contenuto in "sostanze attive" è così modesto da non rappresentare un pericolo (ma neppure portare beneficio!).

Conclusioni

Il quesito posto alla redazione di *Sani & inForma* o pone un tema di carattere più generale, vale a dire il diffondersi di cure alternative naturali" delle quali non sempre è dato conoscere in modo sufficientemente solido l'efficacia e la sicurezza.

Denuncia il rischio che persone depresse si auto-curino con rimedi fai da te. La disponibilità, in Internet e nei media più in generale, di tante informazioni, destinate ad un pubblico non preparato sulla possibilità di trattare questa malattia ,con l'iperico o con altri rimedi, costituisce dunque un pericolo piuttosto che una risorsa. La depressione non è una malattia che si presta all'automedicazione ma richiede un intervento medico ed è sconsigliabile affidarsi ad "esperti" reperibili in rete.

In Internet inoltre non esiste un vaglio dell'attendibilità delle fonti e molto spesso le informazioni sono gestite da chi ha anche interessi economici nel consigliare questo o quel prodotto. Saper attribuire il giusto valore a chi presenta informazioni sulla salute è un compito non facile che richiede una adeguata preparazione medico-scientifica.

L' "entusiasmo di centinaia di consumatori" che si scambiano opinioni sui blog, viene invocato spesso quando non si hanno solide prove di efficacia da esibire a sostegno delle proprie affermazioni, a non è un buon metro di giudizio in medicina.

Infine, chi si rivolge ai rimedi naturali nella convinzione che tutto ciò che è naturale sia anche cosa buona e che tutto ciò che è artificiale sia cosa cattiva dovrebbe riflettere su questa affermazione tratta da un recente libro sulla medicina alternativa:

"arsenico, veleno del cobra, radiazioni nucleari, terremoti e virus Ebola si trovano tutti in natura mentre vaccini, occhiali e protesi artificiali sono tutti opera dell'uomo" (*S. Singh, E. Ernst: Aghi, pozioni, massaggi- Rizzoli editore, 2008*).