

Le cure dolci per i bambini: la fitoterapia

Dr. Domenico Careddu

Specialista in pediatria

Specialista in idrologia medica

Vicepresidente della S.I.M.N.

(Società Italiana di Medicina Naturale)

Le piante medicinali possono costituire un'ottima opportunità nel trattamento di patologie, sia da sole che a supporto ed integrazione di altri trattamenti farmacologici, anche nel bambino.

La fitoterapia è una scienza che si propone di curare e/o prevenire le malattie, utilizzando le piante medicinali ed i loro estratti. Vanta tradizioni millenarie (fino a poco più di un secolo fa, non esistevano i farmaci di sintesi) in tutto il mondo ed anche nel nostro Paese trova ampio consenso e diffusione, così come emerge da dati statistici epidemiologici, sia nell'adulto che, in particolar modo, nel bambino. A differenza di quanto accade in altri Stati, in Italia la stragrande maggioranza dei prodotti contenenti estratti vegetali sono immessi in commercio come integratori alimentari: ciò comporta una serie di problematiche relative sia alla qualità che alla sicurezza e condiziona il fatto che, non trattandosi di farmaci, non possono, per legge, vantare azioni terapeutiche, ma solo di supporto, integrazione e/o mantenimento di differenti situazioni fisiologiche. Peraltro, nonostante queste peculiarità normative, gli estratti di piante contenuti negli integratori alimentari, hanno specifiche azio-

ni biologiche ma anche possibili interazioni (sia con altri integratori che con farmaci) ed effetti avversi. E' dunque importante considerare questi rimedi naturali con attenzione e non considerarli tout court come sostanze innocue, sicure ed utilizzabili con disinvoltura soprattutto in età pediatrica. Esistono infatti piante per le quali sono riportate precise controindicazioni legate all'età (pensiamo alla Valeriana, al Guaranà, alla Senna, solo per citarne alcune) ed altre, la maggior parte, che invece, pur non essendo controindicate, richiedono un aggiustamento della dose rapportata al peso. Già da questa breve premessa, appare evidente come sia opportuno ricorrere al consiglio del pediatra o del farmacista, qualora si intenda intraprendere un trattamento fitoterapico, evitando il fai da te, sia per la scelta che per l'acquisto del prodotto.

Melissa



Camomilla



Semi di finocchio

garanzia sia della qualità produttiva (indicazione del nome e del titolo degli estratti presenti, il loro quantitativo, etc...) che della sicurezza d'uso, analizziamo alcune situazioni cliniche nelle quali le piante medicinali possono essere di aiuto in alcune situazioni cliniche, sia da sole che in sinergia con altri trattamenti di tipo farmacologico.

Le **coliche gassose del lattante**, benché siano un fenomeno autolimitantesi e di natura benigna, rappresentano un motivo di grande stress per i neogenitori e certamente di sofferenza per i lattanti, nei primi tre, quattro mesi di vita. Nonostante la mole di studi, non è ancora univocamente definita la causa (sembrerebbe trattarsi di una situazione clinica determinata da differenti fattori) e di conseguenza, non lo è neppure il trattamento. Senza entrare nel dettaglio delle molteplici possibilità terapeutiche, nessuna delle quali caratterizzata da efficacia significativamente superiore alle altre, evidenziamo come alcune piante abbiano dimostrato, anche in studi clinici controllati, una buona efficacia ed una buona sicurezza, qualora utilizzate correttamente, sia per modalità di assunzione che per posologia. Tra di esse ricordiamo **la Melissa, il Finocchio e la Camomilla**, tutte ad azione rilassante e



Edera

spasmolitica sulla muscolatura liscia intestinale, ma anche antinfiammatoria, protettiva, carminativa ed anti meteorica. Si tratta di piante di uso tradizionale, spesso utilizzate sotto forma di infusi e tisane e somministrate a bambini di pochi mesi, non ponendo attenzione all'origine delle stesse (terreno di produzione, modalità di raccolta e conservazione), fattore che viceversa, riveste estrema importanza. Si raccomanda quindi di utilizzare prodotti per i quali l'etichetta fornisca indicazioni precise sui componenti presenti nella formulazione e di prediligere quelli contenenti estratti secchi, standardizzati e con titolazione conforme a quanto indicato dalle Farmacopee nazionali ed internazionali. Il recente allarme sull'estragolo (presunta cancerogenicità in studi sperimentali nel topo), una sostanza presente naturalmente nel finocchio ma anche nel basilico e nel dragoncello, piante utilizzate da secoli nella tradizione alimentare italiana (pensiamo al pesto alla genovese), a cui ha fatto seguito il monito di non impiegare tisane al finocchio nel bambino e nella donna in gravidanza, va certamente ridimensionato (non

esistono, infatti, dati epidemiologici che confermino in alcun modo questo sospetto nell'uomo; recenti studi sperimentali condotti su cellule umane non hanno evidenziato simili azioni; i topi, peraltro sottoposti nell'esperimento a nutrizione forzata con estragolo puro per lunghi periodi, sono diversi filogeneticamente dall'uomo) ma dimostra in modo inequivocabile, l'importanza di utilizzare formulazioni controllate, contenenti estratti di qualità, specificamente prodotte per l'impiego in età pediatrica. Rimanendo in questo contesto, occorre ribadire con forza che i semi di finocchio o i capolini di camomilla raccolti e messi in infusione (oppure acquistati nelle bancarelle del mercato), non possono in alcun modo, garantirci la quantità (dipende dal tempo di infusione, dalla temperatura dell'acqua, dall'idrofilia o dalla lipofilia dei principi attivi, etc...) e la qualità (titolazione, presenza di eventuali contaminanti, presenza di eventuali componenti tossiche) del nostro preparato, sebbene abbiano un grande fascino e facciano apparire tutto il processo più naturale.

Proseguendo nel nostro percorso, un sintomo molto presente, soprattutto nella fascia di età della frequenza del nido e/o della scuola materna, è costituito dalla **tosse**. Benché non si tratti di una malattia, questo sintomo preoccupa moltissimo i genitori e spesso disturba non poco il bambino, soprattutto nel cor-

so della notte. Premesso che, qualora interessi lattanti o sia persistente, associata a febbre e/o difficoltà respiratoria, la tosse vada necessariamente valutata da un'accurata visita medica, possiamo affermare che, in un'elevata percentuale di casi è una situazione che non deve allarmare e per la quale l'utilizzo di piante medicinali può risultare utile, efficace e sicuro. Tra le piante utili, citiamo l'**Edera**, l'**Altea**, la **Drosera**, l'**Elicriso**, la **Grindelia**, il **Timo**, etc... Alcune di esse hanno un effetto prevalentemente emolliente, grazie alla presenza di mucillagini, altre un effetto broncodilatatore, altre ancora un effetto antinfiammatorio. In generale, esse sono caratterizzate da ottima tollerabilità e non hanno controindicazioni in età pediatrica. Molte preparazioni vedono l'**associazione con il miele**, prodotto apistico per eccellenza, estremamente utile sia per migliorare il sapore degli estratti che per le note proprietà proprio nei confronti della tosse, recentemente attestate da studi clinici controllati.

Analizziamo infine una situazione patologica purtroppo non infrequente nei primi anni di vita ed in particolar modo nelle femminucce. Parliamo delle **infezioni delle vie urinarie**. Esse sono dovute per lo più a germi che risiedono nell'intestino (tra questi, l'E.Coli è il responsabile di oltre l'80% di queste infezioni) e sono caratterizzate da una tendenza alla recidiva, soprattutto quando associate a malformazioni delle vie urinarie (es. reflusso vescico ureterale). Il trattamento di queste infezioni è necessario per prevenire il danno renale. Frequentemente, in particolare nei casi ricorrenti, viene prescritta una terapia antibiotica di profilassi, da proseguire per anni, con possibile insorgenza di effetti collaterali (es. dismicrobismo intestina-



Timo

le) e del preoccupante fenomeno dell'antibiotico resistenza. Proprio quest'ultimo aspetto, in crescita costante, ha indotto a cercare altre opportunità sia in ambito preventivo che terapeutico. Il **Mirtillo rosso americano**, meglio noto come **Cranberry**, rappresenta una tra le risorse più promettenti. Originaria del Nord America, nel quale è estesamente coltivata, questa pianta era già nota per le sue proprietà curative ai nativi americani. La parte della pianta dotata di attività terapeutica è rappresentata dal frutto (bacche), mentre le molecole direttamente responsabili sono le proantocianidine di tipo A. Queste molecole, sono in grado di inibire selettivamente ed in modo dose dipendente, l'adesione dell'E.Coli alle cellule dell'epitelio delle vie urinarie, impedendone di conseguenza l'azione patogena. Numerosi studi, pubblicati su riviste scientifiche internazionali, hanno dimostrato questa azione, sia nella donna adulta che, più recentemente, anche nel bambino. Questa pianta è attiva anche se assunta sotto forma di succo, sebbene, soprattutto per motivi di compliance (sono necessari quantitativi elevati, il sapore acidulo,

non sempre è gradito ai bambini), si consiglia di utilizzare l'estratto secco (sotto forma di sciroppo o bustine). Ovviamente, qualora si decida di utilizzare il Cranberry nella prevenzione delle infezioni delle vie urinarie, è indispensabile mantenere un costante ed accurato monitoraggio clinico, effettuando l'esame culturale delle urine in presenza di febbre e/o sintomi dubbi, al fine di intercettare eventuali infezioni (sia da altri germi che da E.Coli) ed instaurare la necessaria terapia antibiotica. La tollerabilità e la sicurezza della pianta, qualora venga utilizzato nel rispetto delle posologie ed utilizzando prodotti titolati e standardizzati, è ottima. Sono descritte interazioni con alcuni farmaci anticoagulanti, peraltro di raro utilizzo in età pediatrica.



Mirtillo rosso

In conclusione di questa breve ed incompleta disamina sulle piante medicinali, mi piace concludere che esse possono costituire un'ottima opportunità nel trattamento di patologie, sia da sole (in "patologie" minori) che a supporto ed integrazione di altri trattamenti farmacologici, anche nel bambino. E' importante evitare il fai da Te e rivolgersi con fiducia al proprio medico e/o al farmacista, per evitare possibili, seppur rari, effetti avversi od interazioni con altri farmaci/integratori. Un ultimo monito: la natura ci ha regalato molte sostanze curative; non sprechiamo questi doni con un utilizzo che non sia guidato dalla conoscenza.

Pesoforma barrette con ripieno al cocco

La golosità del cioccolato si unisce alla freschezza del cocco per un pasto sostitutivo dal sapore unico ed inconfondibile

Finalmente per tutti i golosi che vogliono concedersi il piacere del cioccolato abbinato al gusto unico e avvolgente del cocco, e senza rinunciare alla linea, c'è un'imperdibile novità. Pesoforma presenta infatti le **nuove Barrette di Cioccolato al Latte con un goloso ripieno al Cocco**: un nuovo pasto sostitutivo, ideale per la perdita e il mantenimento del peso corporeo.

Il sapore del cioccolato incontra il gusto esotico del cocco dando vita a un pasto sostitutivo dal "cuore goloso" ricco di proteine e con un giusto equilibrio di carboidrati e grassi.

Le nuove Barrette Pesoforma Cuore di Cocco sono state realizzate con una **tecnologia innovativa** che ha permesso di ottenere un **ripieno morbido e avvolgente** in cui la delicatezza delle deliziose scaglie di cocco si sposa perfettamente con la dolcezza del cioccolato al latte. Una miscela perfetta di gusto e sapore per un pasto sostitutivo davvero squisito.

Le Barrette al Cioccolato Cuore Gusto Cocco, disponibili oggi in **confezioni dal design vivace e colorato**, sono una pratica soluzione per chi è sempre di corsa e, soprattutto in estate, predilige un **pasto veloce, equilibrato e nutriente**, senza perdere di vista il gusto. Le scaglie di cocco unite all'irresistibile dolcezza del cioccolato danno vita a un'esplosione di gusto che permette di appagare il palato senza rinunciare alla linea.

Ideali non solo per **perdere peso**, ma anche per **mantenere la forma** ottenuta, le Barrette al cioccolato con ripieno al cocco sono in grado di soddisfare anche il palato dei più golosi. Praticissime per un pasto fuori casa, con l'irresistibile sapore delle scaglie di cocco, sono perfette per un pasto fresco e veloce da gustare in palestra o in ufficio.

