

# *Le terapie complementari* **del DIABETE**

**E**siste un'ampia letteratura medica sulla terapia per il controllo del diabete, ed i soggetti con questa patologia ricevono le informazioni necessarie da medici, dietologi, infermieri, e (purtroppo) da vicini di casa e conoscenti, ma esistono altre forme di terapia non ufficiale largamente usate, di cui i medici spesso non vengono informati. E' verosimile il 70 - 80 % delle persone malate ne faccia uso.

Una è la "medicina complementare ed alternativa" e l'altra è la "integrazione naturale".

La Medicina complementare si rifà ad idee sulla guarigione che non vengono insegnate nelle università, non vengono usate nella pratica ospedaliera, e non sono rimborsate dal Sistema Sanitario Nazionale. Il National Center for Complementary and Alternative Medicine degli USA ha classificato questi trattamenti sotto quattro categorie:

- 1 - su base biologica
- 2 - su base psico-fisica
- 3 - energetico-stimolanti
- 4 - basate su manipolazione e fisicità.

Le terapie biologiche includono l'uso di erbe e supplementi dietetici come vitamine e minerali (anche definiti "integratori alimentari").

Sfortunatamente la maggior parte di questi prodotti è stata introdotta sul mercato senza reali e serie prove di efficacia, e ci occuperemo in questo articolo delle principali. Queste sostanze non sono "innocue" per definizione, come la parola "naturali", largamente usata dai produttori, vorrebbe far credere.

I soggetti con diabete sono tra i maggiori utenti di queste terapie, e quindi sono più esposti agli eventuali danni. I pericoli principali sono:

- 1 - effetti collaterali
- 2 - interazioni farmacologiche.

Altri rischi sono legati alla variabilità delle fonti di estrazione delle sostanze, alla mancanza di standardizzazione nella preparazione, alla possibile contaminazione, ed al fatto che l'uso non è gestito dal medico ma dal soggetto stesso che si basa sulle affermazioni del produttore. Alcuni presunti insuccessi di terapia possono dipendere dal fatto che alcune di queste sostanze considerate "naturali" ed "innocue" possono interagire con i farmaci tradizionali. Ad esempio è accaduto che soggetti con diabete abbiano avuto serie ipoglicemie da queste sostanze.

In particolare i soggetti in età avanzata ed i diabetici assumono spesso moltissimi farmaci prescrittivi e l'uso di queste "erbe innocue" può aumentarne gli effetti tossici o ridurne la efficacia.

La variabilità dei prodotti definiti "naturali" dipende da una serie di fattori che vengono solitamente ignorati o sottovalutati: quale parte della pianta è stata usata, come è stata cresciuta e conservata, per quanto tempo è stata conservata, come è stata trattata per la preparazione, come è stato preparato l'estratto.

Le caratteristiche di una pianta possono variare a seconda della zona geografica in cui è stata coltivata, delle condizioni del suolo, dell'esposizione alla pioggia o al sole, del periodo di raccolta, dei metodi con cui è stata trattata (essiccazione ed immagazzinamento).



Un prodotto può essere contaminato da altre sostanze, o addirittura da materiale radioattivo se coltivata in zone esposte alla polluzione. E' stata descritta la contaminazione da piombo.

Un esempio di contaminazione è stato un prodotto cinese per la perdita di peso, in cui per errore venne sostituita la "Aristolochia serpentaria" alla "Stefania tetranda" e causò "quella che venne chiamata nefropatia cinese da erbe".

Un grave problema è comunque la insufficiente legislazione di controllo di questi prodotti.

Comunque la si voglia pensare sulla terapia farmacologica tradizionale, si deve ammettere che la produzione è sottoposta a stringatissimi controlli, che esiste un registro degli effetti collaterali in tutte le nazioni, e che sono sempre sotto gli occhi della ricerca clinica, mentre questo non accade per i cosiddetti "prodotti naturali", o "biologici", o "a base di erbe".

**La lista di queste sostanze è lunghissima ed occupa volumi, per cui ci limiteremo alle più comuni:**



Per la cura del diabete si usa la Cannella cinese (Cinnamomum Aromaticum, o C cassia). Si ottiene da un albero sempreverde che cresce sino a 7 metri di altezza nei climi tropicali. Si usa per il diabete e per disturbi gastrointestinali come dispepsia e flatulenza. L'ingrediente attivo è l'Idrossicalcone, un polimero polifenolico, che potenzia l'effetto dell'insulina. E' stato studiato anche dalla comunità scientifica ed ha un modesto effetto positivo. Non ci sono effetti collaterali né interazioni farmacologiche. Raramente può causare allergie. Si può usare tranquillamente: non cura il diabete, ma può aiutare se incluso in una dieta. Certamente non è giustificato mangiare due etti di torta solo perché è ricoperta di cannella!



E' un prodotto botanico che è stato usato a scopi medicinali per secoli. Per il diabete sono stati usati il ginseng americano e quello asiatico. Entrambi vengono proposti per ridurre lo stress ed aumentare l'energia fisica, ma gli studi clinici non lo hanno mai confermato. Un singolo studio ha dimostrato la capacità di migliorare la disfunzione erettile. Peraltro il "ginseng" è in realtà composto da una famiglia di molecole differenti, con differenti effetti, alcuni stimolanti, altri depressivi.

Alcune molecole hanno effetti antinfiammatori, altre potenziano la risposta immunitaria. Per altro ha

anche effetti collaterali negativi, come irrequietezza ed insonnia, aumento della pressione e della frequenza cardiaca. Può anche causare dolore mammario, cefalee, cambiamenti di umore. Può anche ridurre l'efficacia di anticoagulanti, diuretici ed antipertensivi. In combinazione con alcuni farmaci antidepressivi ha causato reazioni maniacali, ed ha effetti additivi con gli estrogeni. Può aumentare gli effetti di alcuni analgesici ed antidepressivi, ed associato a farmaci antidiabetici può causare ipoglicemia. Non si dovrebbe usare nei bambini ed in gravidanza. Il ginseng è una sostanza molto interessante per usi medici e per il controllo del diabete, ma va usato con molta precauzione, non nei bambini ed in gravidanza.



E' parte della famiglia delle Liliacee, ed il nome deriva dall'arabo alloe, che significa "sostanza amara e luccicante". Cresce nell'area mediterranea e caraibica e nelle aree calde del Nord e Sud America. Sono state rinvenute incisioni murali che rappresentavano la pianta nei templi egizi, ed è menzionata nel libro egizio dei rimedi (circa 1550 AC). Si usa come lassativo, come gel per le ferite, la psoriasi, la seborrea, e per bocca per potenziare il sistema immunitario.

La preparazione in gel non presenta problemi. Usato per via orale tende a ridurre la glicemia, ma se viene associato a farmaci può causare ipoglicemia. Può anche prolungare il tempo di sanguinamento quando si usano alcuni anestetici, e per questo va sospeso, in qualsiasi forma venga usato, due settimane

prima di un intervento chirurgico.

L'uso per bocca non è raccomandabile perché è frequente la contaminazione con alcuni ingredienti che causano diarrea.



E' una pianta con una storia unica. La pianta è una delle specie botaniche più antiche, ed è apparsa più di 200 milioni di anni fa, nel periodo Permiano. Può raggiungere più di 38 metri di altezza. Può vivere sino a 1000 anni. Il Ginkgo biloba viene usato per la insufficienza cerebrovascolare, la demenza multi infartuale, l'Alzheimer, le malattie delle arterie periferiche, la disfunzione sessuale indotta da depressione, i geloni, le vertigini, i ronzi, l'asma. Come tutto il Ginkgo ha effetti collaterali ed interazioni farmacologiche: ci sono raramente disturbi intestinali, e cefalea per i primi giorni di uso.

I semi possono causare convulsioni, e non vanno assolutamente usati negli epilettici. Più preoccupanti sono le reazioni emorragiche, inclusi ematoma subdurale, emorragia subaracnoidea, emorragie dal lato dell'occhio (Ilfema), ed emorragia retrobulbare. In particolare non va usata con farmaci che riducono la attività delle piastrine, o con alimenti come l'aglio che ha la stessa azione. Il medico va informato in caso di uso sistematico di Ginkgo perché sono possibili interazioni con antipsicotici, tranquillanti, warfarina e alcuni farmaci per il diabete.

In sintesi il Ginkgo è una sostanza utile ed interessante, ma va usata con precauzione e sotto controllo di un medico, ricordando che può avere effetti tossici.