

FITOTERAPIA E ALIMENTAZIONE

La fitoterapia mira a curare i disturbi tramite l'uso di medicinali naturali. Che differenza c'è tra un farmaco allopatico ed un prodotto fitoterapico? Prima di tutto il metodo di preparazione che nel primo è esclusivamente chimico e di sintesi mentre nel secondo si hanno diversi metodi che estraggono le sostanze da alcune parti delle piante o di tutta la pianta. Di conseguenza il contenuto dei due tipi di prodotto sarà diverso, nel farmaco si hanno uno o più principi attivi, molecole isolate ad una dose ben definita, nel fitoterapico invece si avranno più principi attivi in una matrice organica. Il rimedio fitoterapico, a differenza del farmaco classico, agisce in modo più equilibrato e dolce permettendone così un uso prolungato senza effetti secondari importanti. Ciò che caratterizza il farmaco allopatico è la dose e l'unicità del principio attivo, nella pianta invece, il principio attivo è presente come componente di un organismo: il potere terapeutico della pianta non sta solo nel principio attivo ma in tutto l'insieme dei componenti che concorrono alla vita della pianta stessa. Molte piante sono note, fin dall'antichità, per alcune proprietà che le farebbero assumere importanza nel controllo del peso. Ognuna agisce secondo un meccanismo d'azione diverso, pertanto è indispensabile utilizzarle caso per caso dopo avere individuato l'azione necessaria per l'organismo. I meccanismi d'azione delle piante sono sostanzialmente tre:

1)attivazione del metabolismo cioè avviene una stimolazione della termogenesi del tessuto adiposo e dei muscoli che favorisce un aumento del consumo energetico; le piante più utilizzate per questo scopo sono il guaranà, il tè verde fra le altre;

2)drenaggio (e diuresi) cioè avviene una stimolazione della funzione renale favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso, questa azione è molto utile nei casi di sovrappeso per ritenzione idrica; fra le piante che agiscono secondo questo meccanismo le più usate sono la pilosella e l'ortosifon;

3)riduzione dell'assorbimento, le piante che agiscono in questo modo sono in grado di formare a contatto con l'acqua una specie di gel che rigonfiandosi nell'apparato digerente cattura le particelle dei nutrienti evitandone l'assorbimento e facilitandone l'espulsione tramite le feci; quelle più usate sono senz'altro il glucomannano e il chitosano.

E' chiaro che da sole queste piante non bastano, ma il loro uso deve integrare un regime dietetico studiato per perdere peso o per mantenerlo ed uno stile di vita rispettoso del proprio corpo. L'utilizzo dei preparati fitoterapici suggerisce una modalità di dimagrimento graduale, dolce che si adatta alla persona ed alle sue

esigenze. Chi sceglie di avvalersi dell'aiuto delle erbe, quindi un rimedio naturale, deve rispettare la propria natura, i tempi del proprio organismo, rinunciando agli eccessi ed optando per un regime alimentare equilibrato e salutare. Non dimentichiamo che la fitoterapia è ancora il metodo terapeutico più usato al mondo, pur essendo antico si può considerare il rimedio del futuro, in quanto la ricerca scopre continuamente nuove piante e nuove proprietà in piante insospettabili, cioè già note per altri usi ma che sorprendentemente manifestano particolari proprietà terapeutiche. Ancora oggi l'industria farmaceutica non è in grado di sintetizzare molti principi attivi contenuti nelle piante, pertanto essi rimangono disponibili solo nei vegetali. I rimedi fitoterapici, pur essendo per dose e per metodo di preparazione, meno concentrati, rispetto ai farmaci classici, non sono da considerarsi buoni solo perché sono naturali. Anche i fitoterapici sono costituiti da sostanze chimiche, ogni cosa è chimica a pensarci bene, anche le piante, che possono anche avere controindicazioni o se assunte in modo sbagliato possono avere effetti collaterali. Quindi non tutto quello che è naturale è bello e buono, come anche nel caso delle diete, ma tutto deve essere ponderato e misurato secondo la necessità della persona. Da abolire il fai da te, assolutamente.