

# Erbe, alimenti e farmaci

## Interazioni tra rischi e benefici

*La comunità scientifica negli ultimi venti anni ha posto con chiarezza, e all'attenzione di tutti, il problema dei rischi delle interazioni tra erbe e farmaci. Fortunatamente oggi c'è maggior consapevolezza di questo fenomeno e quindi anche maggiore attenzione. Ma quali sono le associazioni tra integratori, farmaci e alimenti che possono dare benefici? Quali, invece, possono esporre a dei rischi?*

**N**el nuovissimo libro “Erbe, alimenti e farmaci – Tra sinergie e interazioni” (Edizioni Edra) Fabio Firenzuoli presenta oltre 230 erbe, indicando per ciascuna i principali usi e indicazioni e il grado di rischio o di beneficio clinico grazie alla bilancia cromatica del rischio.

Ma che cos'è la bilancia cromatica del rischio?

Obiettivo del testo è dare la possibilità di conoscere il rischio clinico di una sostanza, di un'erba, di un integratore, quando assunto con uno o più farmaci, identificando una gradualità tra le possibili sinergie ricercate e le interazioni indesiderate. E per questo l'Autore ha creato per ogni pianta medicinale la “bilancia cromatica del rischio”: uno strumento semplice e chiaro in grado di indicare, fin da subito, il grado di vantaggio o di rischio per ogni pianta utilizzata in presenza di altri farmaci. L'obiettivo dello strumento è visualizzare la fascia di rischio clinico e/o di vantaggio, per le singole erbe o sostanze, e per categorie di pazienti che stiano assumendo particolari farmaci (oncologici, cardiovascolari, antidiabetici, ecc.).

Oltre la bilancia cromatica del rischio, un'altra originalità del testo di Firenzuoli è quella di distinguere, per ogni pianta, le

interazioni e le sinergie per le quali esistono evidenze cliniche, distinte dai soli rischi teorici, quelli ipotizzabili in base a dati preclinici o di laboratorio, ma che ad oggi non hanno rilevanza clinica.

Questo è un passaggio importante che fin ora mancava, e che consente di essere realisti di fronte ad uno specifico caso, facendo la scelta giusta non solo in base all'esperienza clinica, ma soprattutto alla letteratura scientifica, che accompagna ogni singola monografia.

Fabio Firenzuoli, Medico esperto in fitoterapia, disciplina da lui introdotta nel SSN, e docente di Fitoterapia clinica presso l'Università di Firenze, dove è responsabile scientifico del Master in Fitoterapia generale clinica.

Dirige il CERFIT, Centro di ricerca e innovazione in Fitoterapia e medicina integrativa dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi, di Firenze, nonché Centro di riferimento per la Fitoterapia della

Regione Toscana ([www.cerfit.org](http://www.cerfit.org)).

Collabora con l'Istituto Superiore di Sanità per la fitovigilanza e per il controllo delle reazioni avverse a prodotti naturali.



**edra** Edizioni Edra