

# LA FITOTERAPIA ENTRA IN CLASSE

Scoprire la natura, rispettarla, difenderla attraverso la conoscenza delle piante officinali. Stefania La Badessa, farmacista esperta in fitoterapia, vestendo i panni di Fitogirl, una supereroina nata dalla fantasia di suo figlio, porta nelle scuole un progetto originale e di successo

Roberto Tognella



Stefania La Badessa, farmacista ed esperta in fitoterapia, nei panni di "Fitogirl" insegna ai bambini delle scuole il rispetto del pianeta su cui viviamo attraverso la conoscenza delle più comuni piante officinali

**F**itogirl, alias **Stefania La Badessa**, è una supereroina e una paladina della natura che insegna ai bambini delle scuole il rispetto del pianeta in cui viviamo attraverso un approccio originalissimo: la conoscenza delle più comuni piante officinali. Farmacista, esperta in fitoterapia, specializzata in ortoterapia, La Badessa ha "indossato" abito, mantello e calzari della supereroina qualche anno fa e partendo da una significativa esperienza in ambito fitoterapico in farmacia – esperienza che tutt'ora prosegue – ha deciso di entrare in classe per raccontare ai bambini i tesori nascosti in una pianta officinale, assecondando la sua più grande e atavica passione, quella per il mondo vegetale e per la natura che lo ospita.

**PRIMA DELL'AVVENTO DELLA CHIMICA, IL FARMACISTA REALIZZAVA I MEDICAMENTI UTILIZZANDO INGREDIENTI PROVENIENTI DAL MONDO VEGETALE, MINERALE, ANIMALE**

## Dall'amore per la natura alla farmacia

«L'amore per la natura me l'hanno trasmesso i miei genitori – ricorda la farmacista. – All'università ho poi studiato Farmacia; amavo la Farmacognosia, i Laboratori di botanica, quelle ore passavano senza che me ne accorgessi. Scoprii il fascino di una professione antica: prima dell'avvento della chimica, il farmacista realizzava i medicinali utilizzando ingredienti provenienti dal mondo vegetale, minerale, animale. Decisi dopo la laurea di approfondire le terapie naturali, studiai le proprietà curative delle piante medicinali. Scoprii un mondo

vasto e complesso, nel quale le proprietà curative di ciascuna pianta erano legate spesso all'azione sinergica dei suoi costituenti. Cominciai la mia attività professionale nella farmacia di famiglia a Pannaconi, in provincia di Vibo Valentia. Oggi collaboro con alcune farmacie di Parma come consulente di fitoterapia. Capito poi un giorno, mentre ero intenta a scrivere un articolo per una rivista specializzata, che mio figlio Francesco volesse uscire insieme a me. Tergiversai, gli chiesi di avere pazienza. Così, incuriosito, mi chiese che cosa stessi facendo di così importante... Alla mia risposta replicò dicendo: "Mamma è importante che tu curi le persone con

## ABSTRACT

### LO ZENZERO CONTRIBUISCE A RIDURRE LA NAUSEA INDOTTA DALLA CHEMIOTERAPIA?

Renato Torlaschi

In passato, diverse sperimentazioni cliniche avevano valutato l'effetto dello zenzero sulla nausea e il vomito indotti dalla chemioterapia: i risultati apparivano tuttavia controversi a un gruppo di studiosi iraniani, che hanno dunque deciso di analizzare a fondo tutte le evidenze di letteratura alla ricerca di conferme di efficacia. Lo studio iraniano ha limitato il suo campo di indagine ai casi di pazienti con tumore al seno e, in quest'ambito, ha ottenuto risultati positivi. Tra le donne, il carcinoma mammario è il tumore più comunemente diagnosticato nel mondo ed è la causa principale dei decessi per cancro.

Le variabili considerate sono state la gravità e la frequenza degli episodi di nausea e di vomito in questi pazienti. La ricerca nei database scientifici ha permesso di individuare 50 studi che, dopo un attento screening, sono stati ridotti a nove, pubblicati tra il 2012 e il 2017, effettuati complessivamente su oltre mille partecipanti. «La nostra indagine – scrivono gli autori – suggerisce che lo zenzero può ridurre la nausea nella fase acuta della chemioterapia nei pazienti con carcinoma mammario. La conferma dell'efficacia sulla nausea e sul vomito in altre condizioni richiede nuovi

studi clinici di elevata qualità scientifica». Gli effetti dello zenzero sono attribuiti alla presenza di numerosi composti attivi, tra cui gingeroli, shogaoli, zingerone e paradolo, tuttavia il principale meccanismo dell'azione dei suoi estratti sulla riduzione della nausea e del vomito è tuttora sconosciuto. I farmaci antiemetici attualmente sul mercato, come gli antagonisti 5-HT<sub>3</sub>, prevengono il legame dei neurotrasmettitori con i loro recettori presenti nel tratto gastrointestinale e lo zenzero può aumentarne l'efficacia legandosi proprio

a questi recettori, promuovendo gli enzimi di disintossicazione e prevenendo in tal modo i danni ossidativi ai tessuti. Studi condotti su animali hanno anche mostrato che lo zenzero migliora lo svuotamento gastrico e la motilità intestinale.

Studio effettuato da ricercatori dell'Università di Teheran, in Iran. Saneei Totmaj A, Emamat H, et al. The effect of ginger (Zingiber officinale) on chemotherapy-induced nausea and vomiting in breast cancer patients: A systematic literature review of randomized controlled trials. *Phytother Res.* 2019 Aug;33(8):1957-1965.





tutte quelle cose che vengono dalla natura. Ma come si chiama quello che fai?" "Fitoterapia", dissi. Francesco prese carta, matite colorate e cominciò a disegnare. Il disegno ritraeva una supereroina con tanto di mantello e calzari... "È Fitogirl mamma, sei tu!".

### Dalla semina all'erbario

Fitogirl nasce dagli occhi di un bambino dunque, e si sviluppa per i bambini. Arriva a scuola con il suo bagaglio di erbe, radici e fiori: per coinvolgere gli alunni in quella che si può definire una lezione teorico-pratica, Fitogirl porta sempre con sé radici di liquirizia, capolini di camomilla, foglie, oli essenziali, semi e tanti altri ingredienti naturali. «Impariamo a riconoscere le piante medicinali più comuni, a scoprire la differenza tra una foglia di menta e una di melissa, a comprendere che cosa esse possono offrirci per mantenerci in salute – spiega la dottoressa. – Tutto questo insegnerà ai bambini a rispettare il prezioso regno vegetale, che tanto può aiutarci per mantenerci in forma, e la natura in genere che lo ospita. Ecco che allora l'esperienza con le piante medicinali diventa anche l'occasione per parlare di tutela dell'ambiente, di raccolta differenziata, di tutto ciò che concretamente, con i piccoli gesti

quotidiani, possiamo fare per aiutare la natura». Fitogirl diventa dunque l'interfaccia per educare i bambini al rispetto di una natura che cura non solo con lezioni teoriche, ma anche con tanta pratica.

«A scuola partiamo dalla semina in piccoli vasi delle piante officinali più semplici, le più conosciute, come camomilla, malva o calendula – continua La Badessa. – In primavera le trapiantiamo in vasi più grandi o, se la scuola ha dello spazio in giardino,

**FITOGIRL ARRIVA A SCUOLA CON IL SUO BAGAGLIO DI ERBE, RADICI E FIORI PER COINVOLGERE I BAMBINI IN QUELLA CHE SI PUÒ DEFINIRE UNA LEZIONE TEORICO-PRATICA**

creiamo un vivaio dedicato, un orto dei semplici in miniatura. Quando le piante sono pronte, raccogliamo piccoli frammenti di fiori, rametti, foglie per creare il nostro erbario. Il tutto

avviene nel più autentico rispetto per la pianta: insegno ai bambini ad avere cura dei tesori che ci offre la natura (non si strappano le piante, non si staccano ramoscelli o foglie a meno che non ci sia un obiettivo ben preciso come quello di realizzare un erbario che consentirà ai bambini di conoscere meglio le piante presenti nel territorio dove essi vivono).

Il progetto si conclude sempre tutti insieme, bambini, nonni, genitori e maestre: ci congediamo con un piccolo rinfresco a base di tisane preparate utilizzando le piante che i bambini hanno coltivato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## FITOVIGILANZA Un sistema di segnalazioni online

**I**ntegratori alimentari, preparati erboristici, tisane, preparazioni magistrali, medicinali omeopatici, altri prodotti di origine naturale: pur essendo prodotti composti da sostanze naturali, non è detto che non possano provocare eventi avversi, in alcuni casi anche gravi. Per questo l'Istituto Superiore di Sanità ha ideato VigiErbe, un sistema di

segnalazione online: il sito, sviluppato dall'Università di Verona, è raggiungibile e utilizzabile sia da sistemi fissi che mobili e non prevede la registrazione per l'utilizzo. Non solo gli operatori sanitari, ma anche i cittadini stessi, compilando l'apposito modulo presente sul sito, potranno così inviare all'Iss la propria segnalazione in merito a una possibile reazione avversa scaturita dall'uso dei preparati sopra citati.

La segnalazione viene valutata da un Comitato Scientifico composto da esperti di farmacologia, farmacognosia, fitoterapia, botanica, tossicologia e omeopatia e poi condivisa a livello nazionale e internazionale.

### La fitosorveglianza nel concreto

Tra le sospette reazioni avverse segnalate al sistema di fitosorveglianza vi sono anche quelle associate all'uso medico di cannabis.

A tal proposito, è stata di recente pubblicata la relazione relativa alle segnalazioni pervenute nel semestre dal 1° gennaio al 30 giugno 2019. Le 20 comunicazioni pervenute hanno interessato pazienti con un'età media di 60 anni, e in prevalenza donne (70%). Il motivo d'uso prevalente era il dolore cronico, e in 13 casi (65%) era indicato l'uso concomitante di farmaci. Una sola reazione ha comportato l'ospedalizzazione del paziente.

Dalla valutazione operata dal sistema di fitosorveglianza è emerso un nesso di causalità probabile per 15 reazioni su 20 (75%).

Il documento riporta comunque che dall'analisi delle reazioni avverse non sono emersi segnali da approfondire: in alcuni casi è stato richiesto il follow-up dei pazienti, che ha confermato quanto emerso. Non è stato ritenuto necessario analizzare i prodotti assunti dai pazienti.



## DISAGI DA TOSSE E RAFFREDDAMENTO?

# MUCOLID tosse-bronc

INTEGRATORE ALIMENTARE  
a base di **Altea e Malva**  
con acido Jaluronico e Pelargonium

**PELAGON P-70®**

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI  
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO  
IN PRATICHE BUSTINE PRONTE ALL'USO  
PER TUTTA LA FAMIGLIA



SENZA GLUTINE  
GLUTEN FREE

## SOLLIEVO E RECUPERO IMMEDIATI

IN FARMACIA ED IN ERBORISTERIA

**FARMADERBE**

via Cussignacco, 78/1 - 33040 Pradamano (UD) ITALIA  
Tel. 0039 0432 670951 - www.farmaderbe.it

