

Kava e Iperico, due risorse maltrattate

Studi recenti confermano l'efficacia delle due piante nella terapia dell'ansia e nella depressione e la loro sicurezza

di Francesco Bottaccioli*

Nelle ultime settimane sono stati pubblicati studi clinici controllati, review e commenti autorevoli su due piante molto note: il kava (*Piper methysticum*) e l'iperico (*Hypericum perforatum*).

Queste ricerche confermano che il kava ha un'attività paragonabile a quella dei farmaci ansiolitici (benzodiazepine), e che l'iperico ha un'attività paragonabile a quella dei farmaci antidepressivi (serotonergici). Confermano anche che gli estratti delle due piante causano effetti indesiderati in misura significativamente minore, in termini di frequenza e di entità, rispetto ai farmaci.

Logica vorrebbe che queste due risorse terapeutiche venissero messe a disposizione del medico che, nel caso dei disturbi dell'umore, si trova di frequente a dover prostrarre la terapia per lunghi periodi, con un possibile incremento degli effetti collaterali, che spesso inducono una quota importante di persone all'abbandono della cura. Ma purtroppo la realtà non corrisponde alla logica.

Il kava in Europa è tuttora fuori legge, mentre l'iperico, almeno in Italia, è un illustre introvabile. Edzard Ernst, professore della *Peninsula Medical School*, che comprende le Università di Exeter e Plymouth in Inghilterra, tra i più rigorosi e agguerriti analisti delle medicine non convenzionali, sul *British Journal of Pharmacology* scrive un commento dal titolo "Una riconsiderazione del kava". L'editoriale di Ernst ripercorre la recente vicenda del kava.

La storia inizia nel giugno del 2002. Erano pochi mesi che era stata pubblicata una rassegna scientifica molta affidabile, una cosiddetta "Cochrane Review", che certificava l'efficacia della pianta nel trattare l'ansia e il grado "lieve, transitorio e infrequente" degli effetti collaterali indesiderati, quando l'Autorità sanitaria tedesca, sulla base di alcune segnalazioni di tossicità epatica anche grave, decise di revocare la licenza ai prodotti contenenti kava. A ruota seguirono divieti analoghi e ritiri spontanei dai mercati di tutta Europa, Italia compresa.

Agli inizi del 2003 i prodotti a base di kava erano spariti dal mercato mondiale. Con una rilevante eccezione: gli Stati Uniti d'America, la cui autorità sanitaria decise che bastava inserire un avvertimento nel foglietto illustrativo sulla possibile epatotossicità della pianta, così come accade per gli altri farmaci.

Da allora, gli americani hanno continuato a sorvegliare gli effetti del kava e a fare studi clinici controllati. I dati, che Ernst ricorda, sono davvero impressionanti: ammesso che ci sia un legame tra l'uso del kava e possibili danni al fegato, essi, sulla base di accurate ricerche statistiche, sono dell'ordine di 1 possibile caso ogni 60-125 milioni di dosi.

Altri Autori, su *Toxicology Letter*, hanno paragonato la percentuale di effetti avversi del kava, usato in 250 milioni di dosi in 10 anni in Germania, a quella che si riscontra per i farmaci ansiolitici. La percentuale di effetti avversi del kava è da tre a sette volte inferiore a quella delle più usate benzodiazepine.

Venendo all'iperico, la sua efficacia antidepressiva è stata ulteriormente documentata, negli ultimi due anni, dalle ricerche del Dipartimento di psichiatria della *Charité-Universitätsmedizin* di Berlino che ha paragonato l'iperico al principale farmaco antidepressivo, la paroxetina.

Le conclusioni, tratte da studi clinici controllati in doppio cieco, sono: "Nel trattamento della depressione maggiore, di grado da moderato a severo, l'estratto di iperico è efficace almeno quanto la paroxetina ed è meglio tollerato". Gli psichiatri tedeschi, nel loro ultimo studio pubblicato, concludono che l'iperico "è un'importante opzione alternativa nella terapia a lungo termine per la

prevenzione delle ricadute”. Efficace, ma, almeno in Italia, introvabile in farmacia ai dosaggi necessari.

Infine, facciamo due conti.

Le benzodiazepine, solo in Italia, fatturano circa 460 milioni di euro all’anno. Gli antidepressivi più o meno la stessa cifra, di cui 100 milioni solo di paroxetina. Chissà se questo miliardo di euro all’anno, di cui una buona quota a carico delle nostre tasche (gli ansiolitici sono per lo più in fascia C), c’entra qualcosa con la disgrazia che ha colpito le due piante?

Betacarotene: sorpresa

Un altro celebre condannato recentemente ha fatto riparlare, positivamente, di sé. Nel 1996 venne pubblicato sul *New England Journal of Medicine* uno studio denominato CARET (studio sull’efficacia del retinolo e del carotene) che fu interrotto per un inaspettato incremento di tumore al polmone in chi assumeva beta-carotene. C’è da dire che quelle persone erano lavoratori esposti all’asbesto e al fumo di sigaretta, entrambi noti cancerogeni. Resta il fatto che fino ad ora la sostanza portava questo marchio d’infamia. Adesso su *Archives of Internal Medicine*, un gruppo della Harvard Medical School presenta le conclusioni di uno studio durato ben 18 anni con supplementazione di beta carotene. Conclusioni: chi aveva assunto 50 mg di betacarotene a giorni alterni per tutto questo tempo, all’età di 65 anni, aveva una migliore performance cognitiva di chi aveva assunto placebo. Certo, ci vorrà ancora molta ricerca per capire bene, ma, adesso, accanto alla macchia c’è anche una medaglia per questa sostanza naturale, di cui possiamo fare il pieno mangiando albicocche, meloni e zucca gialla. **(f.b.)**