**COMUNICATO STAMPA**

**UN ESERCITO DI PIANTE AL SERVIZIO DEL BENESSERE DELL'INTESTINO**

*La Prof.ssa Carla Ghelardini dell'Università di Firenze: "Molte piante mostrano effetti benefici sull’intestino che le rendono attraenti per lo sviluppo di nuove formulazioni, da utilizzare da sole o in associazione con le classiche terapie farmacologiche, al fine di potenziarne l’efficacia e ridurne gli effetti collaterali". Tutte le novità al* ***Convegno Monotematico SIF****, che si aprirà domani 16 febbraio a Firenze.*

Firenze, 15 febbraio 2023

Stitichezza, diarrea, dolore e gonfiore. Sono questi i sintomi più comuni delle patologie intestinali croniche. Malattie che colpiscono circa il 20-25% della popolazione italiana. Tra queste, troviamo disturbi funzionali, come la sindrome dell'intestino irritabile, e malattie infiammatorie croniche, tra cui il Morbo di Crohn e la Colite Ulcerosa. E, oggi, chi ne soffre in molti casi deve fare i conti con trattamenti farmacologici curativi e/o sintomatici spesso insoddisfacenti e il cui uso prolungato è inoltre limitato dall’insorgenza di effetti collaterali.

È per questo che sempre più spesso le classiche terapie farmacologiche vengono abbinate ad approcci fitoterapici e nutrizionali, con l'obiettivo di supportarne e potenziarne l'efficacia. Le piante officinali possono essere un valido aiuto per tutti quei disturbi acuti o cronici di cui soffre l'intestino, in virtù delle proprietà lassative, antinfiammatorie, carminative e regolatrici della funzionalità gastrointestinale. Se ne parlerà in occasione del **Convegno Monotematico della Società Italiana di Farmacologia (SIF)** dal titolo **"Nuove strategie terapeutiche per il trattamento delle patologie algiche intestinali”,** che si terrà **il 16 e 17 febbraio a Firenze,** presso l’Auditorium Ente Cassa di Risparmio di Firenze.

**L'AZIONE SINERGICA DELLE PIANTE**

Il compito principale dell’intestino è trasformare il cibo digerito, proveniente dallo stomaco, in molecole più semplici, per permettere l’assimilazione dei nutrienti, e di eliminare gli scarti di queste demolizioni attraverso la peristalsi. L’intestino, inoltre, svolge un'importante funzione di barriera immunitaria e la maggior parte dei suoi meccanismi è regolata dal sistema nervoso enterico che agisce in maniera autonoma, ma concertata con il sistema nervoso centrale.

**Le patologie che interessano l’intestino spesso presentano un’eziologia multifattoriale**, che comprende alterazioni a livello del microbiota, della barriera/permeabilità epiteliale, della risposta immunitaria e della segnalazione nervosa.

"Le piante e i loro derivati - spiega la **Prof.ssa Carla Ghelardini, Ordinaria di Farmacologia all'Università di Firenze e tra gli organizzatori del Convegno** - spesso contengono numerosi principi attivi al loro interno e questo fa sì che abbiano un elevato potenziale terapeutico nelle patologie gastrointestinali. Infatti, nel corso di diversi studi, è stato notato che l’efficacia dei trattamenti è massimizzata quando si riesce a combinare più meccanismi d’azione, ottenendo così un effetto sinergico su microbiota, mucosa intestinale, risposta infiammatoria e sistema nervoso, favorendo l’omeostasi intestinale".

"È, altresì, possibile - prosegue l'esperta SIF - ottenere un’azione sinergica sull’intestino combinando diversi estratti vegetali in un unico prodotto naturale. Molte piante mostrano effetti benefici sull’intestino che le rendono attraenti per lo sviluppo di nuove formulazioni, da utilizzare da sole o in associazione con le classiche terapie farmacologiche, al fine di potenziarne l’efficacia e ridurne gli effetti collaterali"

**ECCO LE PIANTE CHE AIUTANO A CONTRASTARE I DISTURBI INTESTINALI**

Zenzero, capperi, frutti rossi, radice di liquirizia, malva, finocchio, angelica, rucola. Sono solo alcuni esempi della lunga lista di piante con accertati effetti terapeutici sull’intestino.

In caso di sintomi intestinali e di infiammazione, **astragalo e zenzero** risultano rimedi molto efficaci, così come **frutti rossi e capperi**, grazie alla presenza di quercetina (flavonolo che appartiene alla famiglia dei polifenoli). Effetti prebiotici e neuroprotettivi sono stati associati anche all’uso di estratti a base di **rosmarino** (ricco di acido carnosico). Altre spezie, come il **timo**, possono invece favorire il benessere intestinale attraverso attività spasmolitiche e antimicrobiche.

In caso di stitichezza e di disturbi legati alla sindrome dell’intestino irritabile, trova impiego la **radice di liquirizia**, che svolge una leggera azione lassativa grazie alla presenza di mannite (mannitolo), uno zucchero naturale che agisce contro la stipsi. Le foglie e i frutti secchi del **mirtillo**, invece, esercitano un’azione antidiarroica e hanno anche un effetto antisettico, utile nel trattamento delle coliche dolorose addominali e delle cistiti.

Alcune erbe, come la **malva** o lo **psillio**, aiutano a sfiammare l’intestino, grazie alla presenza delle mucillagini, che trattenendo l’acqua ammorbidiscono le feci.

"Le mucillagini presenti in queste piante - spiega la Prof.ssa Ghelardini - si comportano come innocuo lassativo naturale di tipo meccanico e sono oltretutto dotate di effetto antinfiammatorio, emolliente e protettivo per le mucose delle pareti intestinali. Lo psillio è, in particolare, del tutto innocuo ed è indicato per la stitichezza in gravidanza e allattamento, nei bambini e in tutti i casi in cui non si possono assumere lassativi che provocano la peristalsi in modo aggressivo attraverso contrazioni muscolari".

Ancora: **finocchio**, **angelica** e **melissa** trovano ampio impiego per la loro azione carminativa che aiuta l’eliminazione dei gas intestinali; mentre piante come **rucola** e **camelina** esercitano effetti neuroprotettivi sull’intestino utili nel contrastare lo sviluppo di dolore e disfunzioni intestinali croniche.

E questa lista potrebbe proseguire a lungo. Tuttavia, ciò che è importante sottolineare è che molte delle piante dotate di proprietà benefiche sull’intestino sono dei veri e propri alimenti e quindi potrebbero essere integrate nella dieta come "nutraceutici". Pensiamo al **melograno,** al **mirtillo**, alla **rucola**, all'**oliva**, al **mango** e allo **zenzero**.

"L'utilizzo di integratori a base di piante o di approcci dietetici - conclude l'esperta - assume ancora maggior rilevanza nell'ottica del trattamento di bambini affetti da patologie gastrointestinali. Tuttavia, come accade per i prodotti farmaceutici, l'utilizzo di interventi fitoterapici dovrebbe basarsi su prove scientifiche di efficacia corroborate da uno studio razionale del meccanismo sottostante. Questo tipo di approccio 'farmacologico' permette non solo di prevenire effetti collaterali indesiderati, ma anche di ottimizzare i protocolli di trattamento".