

# **ECHINACEA**

## ***Le proprietà e le modalità d'uso di uno dei rimedi naturali più diffusi contro le infezioni delle prime vie aeree***

di Silvia Moro

Pianta originaria del Nord America, l'echinacea è sicuramente una delle droghe più utilizzate nel mondo e nonostante questo ancora oggi non è chiaro come agisca farmacologicamente. In commercio possiamo trovare una grande varietà di preparati, dalle tinture alle capsule con dosaggi differenti e capire cosa sia più o meno adatto diventa un'impresa. Cerchiamo qui di fare un po' di chiarezza utilizzando come riferimento fonti ufficiali.

Originaria del Messico e utilizzata nella tradizione delle popolazioni indigene, solo recentemente ha destato l'interesse della farmacopea moderna. Nel 1916 viene riconosciuta come pianta officinale e ammessa nel *National Formulary of the United States*. Con lo sviluppo dei farmaci di sintesi perde la sua popolarità anche se un gruppo di ricercatori tedeschi continua gli studi. Dobbiamo superare gli anni '90 per poter avere delle informazioni più precise e autentiche e chiarire la confusione che si era creata addirittura nella differenziazione delle specie.

### **Una famiglia numerosa**

Appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*, l'Echinacea è presente in natura con diverse specie (varietà), di queste le più interessanti a livello terapeutico sono l'*angustifolia* e la *purpurea*; ne esiste una terza la *pallida* che però troviamo più difficilmente in commercio.

Persino muoversi tra i suoi costituenti principali risulta difficoltoso. Infatti nonostante la grande diffusione continuano ad esserci studi sulla funzione dei suoi principi attivi esaminati singolarmente con risultati spesso contraddittori. Quando invece si attuano studi su gruppi di persone a cui viene somministrato un rimedio completo di echinacea alla dose adeguata i risultati sono positivi.

Tra le ricerche più recenti, segnaliamo la metanalisi (1) di 14 studi clinici pubblicata sul *Lancet* (2), che ha confermato la capacità di echinacea di ridurre l'incidenza e la durata delle malattie infettive delle prime vie aeree. Ciò che è certo quindi è che non conosciamo ancora bene le proprietà dei costituenti singoli, mentre è certa l'efficacia della pianta e dei suoi derivati, quando vengono utilizzati per intero.

### **Meglio la pianta intera**

Oltretutto spesso accade che l'estrapolazione di un singolo principio attivo e il suo utilizzo isolato se da una parte può essere utile a livello sintomatico dall'altra può provocare effetti collaterali indesiderati, cosa che non accade quasi mai quando lo stesso principio attivo viene assunto con la pianta intera. Come in ogni pianta officinale è la complessità e l'interazione delle parti che determina l'effetto e questo dovevano saperlo bene gli indigeni americani che a quanto pare la utilizzavano già molto tempo prima della colonizzazione. Dai Cheyennes ai Dakota, l'echinacea veniva usata per il mal di gola, sulle ferite o masticata per alleviare il mal di denti; le ustioni e i morsi di serpenti. Le radici venivano bollite e poi nella soluzione si immergevano delle stoffe che venivano usate come repellenti per gli insetti (3). Tutte queste pratiche trovano conferma negli studi di oggi.

### **Costituenti principali**

I principi attivi significativi dell'echinacea possono essere riuniti in 3 gruppi: alcanamidi, coniugati caffeici e polisaccaridi. L'*Echinacea angustifolia* e *E. purpurea* pur essendo simili per molti aspetti differiscono nella composizione biochimica e quindi nell'azione terapeutica.

Le alcanamidi, presenti soprattutto nella radice di *E. angustifolia*, sono molto importanti per la loro azione antinfiammatoria e nello specifico per l'attività inibente sulla ialuronidasi. In pratica

impediscono all'agente patogeno di proliferare e raggiungere altri distretti circoscrivendo così il focus infiammatorio. Le alcamidi svolgono anche un'attività immunostimolante e una forte azione insetticida.

Tra i coniugati caffeici ritroviamo l'acido cicorico, l'echinacoside e la cinarina. Il primo è presente principalmente nelle radici e la parte aerea di *E. purpurea* ed è un potente attivatore del sistema immunitario: aumenta i leucociti e l'attività fagocitaria. Aumenta i livelli di interferone e delle interleukine, proteine importantissime per l'azione immunitaria. Recenti studi hanno dimostrato che l'acido cicorico ha un'attività inibitoria importante contro l'integrasi, enzima che il virus dell'Hiv utilizza per entrare nel Dna. Lo si trova soprattutto nelle radici e nella parte aerea di *E. purpurea* ed è forse questo che rende la pianta efficace contro il Rinovirus. Sempre la *purpurea* è utile contro la *Candida albicans* e l'*Epidermophyton interdigitale*.

L'echinacoside, assente nella *purpurea*, è il costituente principale dell'*E. angustifolia* ed è caratterizzato da un'azione fortemente antibatterica e virale contro numerosi agenti patogeni tra cui l'*Herpes simplex*, il virus dell'influenza, lo *Staphylococcus aureus*, l'*Escherichia coli*, lo *Pseudomonas aeruginosa* e l'*Epidermophyton*.

I polisaccaridi, presenti in entrambe le specie, sono le frazioni più efficaci per quanto riguarda le proprietà immunostimolanti, ma anche quelle che più facilmente si rovinano durante i processi di estrazione, quindi hanno importanza relativa per le tinture o gli estratti secchi (4).

## Indicazioni

Possiamo dire in linea generale e non in modo netto, che l'*E. purpurea* è più immunostimolante mentre l'*angustifolia* più antibatterica e antivirale. La Commissione E Tedesca ha approvato l'uso dell'echinacea per il trattamento di raffreddore, influenza, infezioni genito-urinarie e ferite (5). Sono ritenute utili in caso di deficit del sistema immunitario anche causato dall'uso di antibiotici, nei soggetti con stanchezza cronica e malati di Aids (6). Studi dimostrano anche l'effetto antitumorale grazie all'azione sulle cellule deputate alla difesa dell'organismo contro cellule anomale.

## Cosa si trova sul mercato

E' importante stare attenti ai prodotti da banco con Echinacea e altre droghe con dosaggi bassi e inefficaci. Vanno benissimo le composizioni di *E. purpurea* e *angustifolia* insieme e quelle addizionate con zinco e vitamina C.

Come prevenzione, da assumere almeno un mese prima della stagione fredda o in primavera, sono efficaci le composizioni con altre piante adattogene o immunostimolanti come l'astragalo, la tujia e l'eleuterococco. Sono da preferire le tinture madri preparate con la pianta fresca e dove i principi attivi sono più salvaguardati. Nel caso degli estratti secchi, è sempre meglio usare le capsule con estratti nebulizzati o micronizzati. Le pasticche sono sconsigliate ampiamente a causa dei processi meccanici subiti: infatti l'estratto secco per diventare pasticca viene fortemente pressato con il risultato che una volta arrivato allo stomaco trova delle difficoltà ad essere assimilato.

## Le dosi

Infuso di radice: è molto utile per l'estrazione dei polisaccaridi idrofili e quindi come immunostimolante. Si consiglia una premacerazione in acqua con alcune gocce di limone e un'infusione lunga, almeno di 20 minuti. 1 cucchiaino da minestra raso per una tazza di acqua bollente.

Tintura Madre: utile per qualunque infezione se ne prendono dalle 80 alle 150 gocce. Per le ferite si può diluire una parte di tintura in 3 di acqua e applicare localmente.

Estratto secco di *E. angustifolia* radice: da 1 a 3 g al dì.

Estratto secco di *E. purpurea* radice: da 1,5 a 4,5 g / *purpurea* parti aeree: da 2,5 a 6 g.

La Commissione E consiglia di non utilizzare l'echinacea per più di 8 settimane. Studi del 2000 l'approvano durante la gravidanza (7).

## **Controindicazioni**

Sempre la commissione tedesca afferma che i rimedi a base di echinacea sono da evitare nei casi di patologie autoimmuni (artrite reumatoide, sclerosi multipla), trapianti, allattamento e allergie alle Asteraceae.

### Note

1. La metanalisi è una tecnica clinico-statistica che permette di analizzare una serie di studi condotti sullo stesso argomento, consentendo una sintesi quantitativa dei risultati.
2. Sander S, Whaite CM, Rinald M, Coleman C. Evaluation of echinacea for the prevention of the common cold: a meta-analysis. *The Lancet Infectious Diseases* 2007.
3. M. Rossi, *Tinture madri in fitoterapia*, Studio Edizioni
4. [www.infoerbe.it](http://www.infoerbe.it) / [www.simn.org](http://www.simn.org)
5. *Monografie della Commissione E Tedesca*, Studio Edizioni, 1997
6. Berman S. Dramatic increase in immune mediated HIV killing activity induced by *Echinacea angustifolia*. XII Int. Conf. AIDS 1998.
7. Gallo M. et al. Pregnancy outcome following gestational exposure to echinacea: a prospective controlled study. *Arch. Intern. Med.* 160, 2000.