Medicine non convenzionali: naturali, alternative ma innocue davvero?

NEWS

Le **medicine non convenzionali**, dette anche medicine alternative, sono tutte quelle terapie non conformi alla medicina scientifica occidentale, che si contrappongono alla medicina ufficiale. Oggi, però, la terminologia “non convenzionale” è utilizzata in maniera molto estesa, per indicare la medicina complementare, popolare, antroposofica, fitomedicina etc, e tutte le discipline a scopo medico che si servono di strumenti non ritenuti validi dalla medicina ufficiale. L'espressione medicina alternativa non è molto popolare né tra i sostenitori né tra i critici delle medicine alternative: i primi le chiamano anche medicine dolci (per mettere in evidenza il diverso approccio alle malattie), mentre i secondi preferiscono parlare di pratiche alternative, pseudomedicine o paramedicine (poiché, non seguendo il metodo scientifico, non possono rientrare nella definizione di medicina).

Secondo alcuni scienziati il termine non ha senso in quanto:

* se una teoria "alternativa" viene provata scientificamente col metodo del doppio cieco e altre tecniche scientifiche, allora diventa medicina;
* se ciò non avviene, si tratta solo di teorie non provate;
* se i sostenitori di una teoria "alternativa" rifiutano o falliscono una verifica sperimentale con metodo scientifico, allora questa teoria non ha alcun valore poiché priva di fondamento scientifico.

In questo articolo sono affrontati i seguenti argomenti:

* Quali sono le medicine non convenzionali?
* Perchè si scelgono le medicine non convenzionali?
* Che cos’è il placebo? Che effetto ha?
* Le medicine non convenzionali: l’omeopatia
* Le medicine non convenzionali: la fitoterapia

*Quali sono le medicine non convenzionali?*

Tra le principali forme di **medicine non convenzionali**ritroviamo:

* la [medicina omeopatica](https://www.marionegri.it/magazine/omeopatia-cosa-cura)
* la medicina naturopatica (fitoterapia, cristalloterapia, aromaterapia, piramidologia, e tutti i rimedi che utilizzano prodotti derivati da elementi della natura, come erbe, fiori, minerali, animali)
* la medicina Ayurvedica
* l’agopuntura
* la medicina del corpo (manipolazioni, chiropratica, yoga, tai chi, iridologia, reflessologia, meditazione, shatsu, ipnosi, pranoterapia).

La maggior parte di queste pratiche hanno in comune la visione “olistica” (unitaria) dell’organismo umano e spesso affondano le loro radici nella tradizione popolare o in particolari filosofie.

Oggi è normale pensare che ogni volta che si assume un farmaco si debba osservare un effetto, positivo o negativo. In realtà, ci dovremmo piuttosto chiedere se si sarebbe ottenuto quell’effetto anche senza l’aiuto di  un trattamento o se, addirittura, questo trattamento non ne abbia ritardato la sua scomparsa!!! In generale, chi fa pratica di queste terapie sono donne (16%), uomini (11%), tendenzialmente più abitanti nel Nord Italia, con un livello di istruzione medio-alta e una condizione economica medio-elevata.

Tra tutte, la *terapia non convenzionale* più diffusa è sicuramente l’omeopatia, soprattutto tra i giovani con età media sui 27 anni. Tra gli adulti intorno ai 47 anni, invece, è più diffusa l’agopuntura, mentre tra quelli sui 42 anni, la fitoterapia.*‍*

‍

*Perché si scelgono le medicine non convenzionali?*

Qui di seguito sono elencati i sei motivi più comuni per cui si sceglie di fare ricorso alla medicina alternativa:

1. quando la medicina tradizionale ha avuto per lungo tempo una connotazione lontana dalla scienza.
2. se le moderne metodologie scientifiche ci consentono con difficoltà di ottenere risposte chiare per quanto riguarda problemi diagnostici e terapeutici.
3. un’eccessiva attesa di guarigioni promesse dalla medicina ufficiale, a cui non seguono risultati significativi.Purtroppo la maggioranza delle malattie attende ancora una soluzione.
4. quando, spesso, si consulta il medico non perchè si abbiano malattie, ma per paura di determinati sintomi o per essere rassicurati o consolati.
5. l’aumento del numero dei medici che dedicano tempo alla medicina alternativa, come pure molti farmaci alternativi, venduti oggi in molte farmacie.
6. forti interessi economici di chi produce i prodotti della medicina alternativa.

*Che cos’è il placebo? Che effetto ha?*

Per placebo s’intende ogni sostanza innocua o qualsiasi altra terapia o provvedimento non farmacologico (un consiglio, un conforto, un atto chirurgico) che, se pur privo di una specifica efficacia terapeutica, viene somministrato ad una persona facendole credere che sia un trattamento necessario. Cos’è allora il famoso effetto placebo? Può il corpo umano guarire da asma, ipertensione, dolori cronici e malattie cardiache semplicemente assumendo acqua fresca, o pillole di zucchero?

Se è vero che sostanze con una risaputa azione farmacologica (un sonnifero o uno stimolante, ad esempio) hanno effetto sull'organismo anche se somministrate all'insaputa della persona, paradossalmente vale anche l'inverso: sostanze inattive, talvolta, hanno effetto se vengono presentati al paziente come efficaci. E' ben noto, infatti, che il solo fatto di sottoporsi a una forma qualunque di terapia giova ai pazienti.

Questo è l'effetto placebo, ed è davvero sorprendente: una pastiglia finta può ridurre i dolori cronici, l'asma, l'ipertensione, l’angina pectoris; se si somministra a dei soggetti una bevanda analcoolica, dicendo che invece contiene alcool, molti si sentiranno leggermente ubriachi.

Oltre all'aspettativa, però, anche la fiducia nei confronti della terapia e del medico sono importanti. E vi è un effetto placebo perfino in chi non crede nella terapia alla quale si sottopone.

L’effetto placebo, tra l’altro, è una delle ragioni che spiega l'apparente efficacia di trattamenti che dovrebbero esserne privi, come molte terapie alternative.

‍

*Il naturale è davvero sempre buono? Esistono dei pericoli?*

E’ opinione diffusa che tutto ciò che è naturale sia per definizione sempre buono. Nello specifico, si pensa ad esempio che le preparazioni a base di erbe perchè naturali siano sicure, proprio perchè i termini natura e naturale suscitano sempre un che di positivo.

Ma, purtroppo, tutto ciò è falso! La natura non è sempre buona: batteri, virus, terremoti, alluvioni, sono tutti “naturali”, eppure non sempre “buoni”!

Le erbe medicinali a certe dosi sono potenti veleni. Quindi, la natura è buona nella misura in cui sa offrire cose buone. Sta poi all’uomo sfruttarle in maniera corretta.

Molti dei principi attivi dei farmaci sono stati scoperti e ottenuti grazie alle piante. Selezionato il principio attivo, però, questo può essere riprodotto per sintesi chimica e può essere utilizzato nelle giuste quantità. Ciò non può essere fatto con le piante, in quanto non è dato sapere quanto principio attivo sia presente in una determinata pianta, dato che la sua quantità può variare di molto a seconda:

* dell’epoca del raccolto,
* del tipo di essicazione,
* del trattamento
* del terreno dove la pianta è cresciuta.

‍



***LE MEDICINE NON CONVENZIONALI: L’OMEOPATIA***

L’omeopatia sostiene di riuscire a curare una malattia con un rimedio che provoca gli stessi sintomi (“Similia similibus curantur”). Come già ampiamente spiegato, per essere efficace la sostanza attiva deve essere usata in soluzioni estremamente diluite, potenziate mediante scuotimento. Gli omeopati credono nella cosiddetta memoria dell'acqua:

“Le molecole per un determinato periodo di tempo, anche dopo numerose trasformazioni e a grande distanza dal luogo di origine, conserverebbero una geometria molecolare derivata dagli elementi chimici con cui sono venute a contatto”.

Quindi, la soluzione diluita conserverebbe l'informazione del principio attivo e gli stessi effetti terapeutici di una dose maggiore. Senza l'effetto memoria dell'acqua, le concentrazioni di principio attivo in queste soluzioni acquose sarebbero così basse, da essere prive di effetti terapeutici. Comunque, non esiste alcuna prova scientifica della presunta memoria dell'acqua. Attraverso una metanalisi pubblicata nel 2005 dalla prestigiosa rivista [“The Lancet”](https://www.thelancet.com/), la comunità scientifica ha documentato che l’efficacia dell’omeopatia come metodo curativo sarebbe equiparabile all'effetto placebo.

‍

***LE MEDICINE NON CONVENZIONALI: LA FITOTERAPIA***

La fitoterapia è, in senso generale, quella pratica terapeutica, che prevede l’utilizzo di piante o estratti di piante per curare le malattie o per il mantenimento del benessere. Le principali fornitrici di sostanze medicamentose, infatti, sono proprio le piante. Le moderne preparazioni fitoterapiche sono ottenute a partire dal materiale vegetale, sia fresco che essiccato, tramite estrazioni con solventi e metodiche diverse.

Attenzione però: oggi sappiamo che esistono molte piante capaci di interagire con i farmaci, riducendone l'attività o al contrario aumentandone la tossicità. Sappiamo anche che molte erbe sono responsabili di gravi effetti indesiderati.

Concludendo, quindi, l'equazione "naturale = benefico" è spesso un tranello per abusare della credulità di alcune persone. Insomma, se di per sé, molti rimedi delle **medicine non convenzionali** potrebbero essere considerati “innocui”, chi si affida a queste terapie deve sapere che si sta privando dei farmaci tradizionali, ovvero farmaci i cui effetti benefici così come i rischi sono stati studiati con metodo scientifico, e che così facendo sta mettendo a rischio la propria salute.

Alessandro Nobili-  Editing Raffaella Gatta

‍

‍