

Starbene | Salute

Dossier

Omeopatia

LA GUIDA PER USARLA IN MODO EFFICACE E SENZA CORRERE RISCHI

I FONDAMENTI SCIENTIFICI, I CAMPI D'AZIONE, I CASI IN CUI DEVE CEDERE IL PASSO ALLE TERAPIE "CLASSICHE": UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI UNA MEDICINA CHE CURA IL MALATO, NON LA MALATTIA

di Rossana Cavaglieri

56

J fan dell'omeopatia ci sono abituati. Qualunque errore terapeutico (l'ultimo purtroppo è costata la vita al piccolo Francesco di Pesaro) diventa l'occasione per fare di tuttata l'erba un fascio e mettere alla gogna questa medicina dolce. Che, però, continua a convincere gli italiani. Secondo il rapporto Italia 2017 di Eurispes 13 milioni di persone si affidano alle medicine non convenzionali e, di queste, ben il 76,1% sceglie l'omeopatia, con numeri raddoppiati nel giro di dieci anni. Efficacia, assenza di effetti indesiderati e la possibilità di usare i farmaci anche in gravidanza o con i neonati sono i grandi plus di questo metodo di cura.

Tra successi e critiche

Ma cos'è l'omeopatia? Una disciplina medica creata duecento anni fa che si basa su due principi fondamentali: la legge dei simili (di cui parleremo più avanti) e i medicinali ultradiluiti. Sono questi a scatenare le accuse di avere un'efficacia "pari all'acqua fresca" da parte dei detrattori, il più illustre dei quali è Silvio Garattini, direttore dell'Istituto Mario Negri di Milano. «Questi farmaci non contengono molecole di principio attivo. Gli eventuali benefici si basano sull'effetto placebo, cioè semplice suggestione, e non ci sono prove



Le regole base

Ecco i consigli di Elio Rossi, infettivologo e omeopata a Lucca, per utilizzare al meglio questa medicina dolce.

1

SCEGLI UN OMEOPATA DI RIFERIMENTO

Fatti visitare almeno 2 volte l'anno, anche se stai bene. In questo modo il medico conoscerà i tuoi punti deboli e, oltre a prescriverti una terapia preventiva, saprà come affrontare di volta in volta le emergenze.

2

NIENTE FANATISMI

Accertati che l'omeopata sia aperto a tutte le possibilità di cura, incluse le terapie convenzionali con antibiotici. E mantieni anche tu un atteggiamento di buon senso, evitando le posizioni estreme.

3

LEGGI E INFORMATI

Approfondire i principi di questa medicina può diventare un percorso affascinante verso la conoscenza del tuo organismo. Imparerai a non trascurare i segnali d'allarme che lancia il corpo.

4

TIENI UN ARMADIETTO DEI MEDICINALI

Fatti suggerire dal medico i prodotti per le emergenze come *Belladonna CH5* per febbri e mal di testa; *Nux vomica CH5* contro indigestioni e disturbi di stomaco e *Arnica* in pomata o a diverse diluizioni per i traumi.

UN PEDIATRA SU TRE PRESCRIVE PRODOTTI OMEOPATICI PER CURARE I SUOI PICCOLI PAZIENTI.

(DATI FEDERAZIONE ITALIANA
MEDICI PEDIATRICI)

Ascolta
il podcast
sull'omeopatia
starbene.it/
podcast/
in collaborazione
con MyVoxes

scientifiche che funzionino», afferma in sostanza il noto farmacologo, chiudendo le porte alla discussione. «Non è vero», ribatte Simonetta Bernardini, medico pediatra ed endocrinologa, presidente della Società italiana di omeopatia e medicina integrata (Siomi). «Vengono continuamente condotti studi, circa duecento all'anno, pubblicati da riviste scientifiche accreditate. Si trovano sul sito di PubMed (ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/), la più autorevole banca dati della medicina "basata sull'evidenza" cioè scientifica». Non tutti però positivi, come la metanalisi australiana (un esame di diverse ricerche) che ha negato qualunque efficacia; mentre il recente studio sull'arnica montana condotto in laboratorio da Paolo Bellavite dell'Università di Verona, uno dei ricercatori italiani più accreditati, dimostra che diluizioni estreme di questa pianta possono attivare geni di rigenerazione dei tessuti. Ci sono poi ricerche cliniche importanti come quella realizzata nel 2005 in Germania da un'équipe di epidemiologi dell'Università di Berlino. Ha coinvolto 4 mila persone (di cui 1000 bambini), che da circa 8 anni soffrivano di allergie, cefalee e dermatiti atopiche. I pazienti sono stati seguiti per 2 anni da omeopati ma, già dopo 3 mesi, i sintomi erano migliorati per poi sparire nel 50% degli adulti e nel 70% dei piccoli, dimezzando così il consumo di farmaci. Risultati positivi anche per un altro studio condotto in 8 paesi su 438 donne in menopausa che soffrivano di vampate: dopo il trattamento omeopatico sono diminuite fino all'89%.

Il meccanismo d'azione è ancora un mistero

Resta in gran parte un mistero, però, il meccanismo d'azione dei rimedi omeopatici. Diversamente dalla fitoterapia, che agisce in base ai principi attivi contenuti nelle piante in dosi ponderali (cioè milligrammi) e di cui vengono indicati effetti e controindicazioni, i medicinali omeopatici non contengono molecole attive. «Questo vale però solo per una parte dei prodotti, quelli oltre la 12CH dove si supera il cosiddetto numero di Avogadro, cioè la diluizione massima», precisa Elio Rossi, responsabile dell'Ambulatorio di omeopatia all'Ospedale Campo di Marte di Lucca. «Gli studi più avanzati, comunque, dimostrano che un'attività esiste anche in assenza di principi attivi». Diverse ricerche, per esempio, hanno dimostrato che l'acqua di un soluto omeopatico molto diluito viene "impressionata" dalle molecole del rimedio e cambia la sua struttura formando nanoparticelle. Queste particelle sono dotate di un'attività che la ricercatrice Lucietta Betti, dell'Università di Bologna, ha testato sul frumento nelle nuovissime ricerche di agro omeopatia. «È vero, non sappiamo ancora come funziona. Così tendiamo a dire che, siccome l'omeopatia non è spiegabile, non esiste. Ma tutta la scienza è stata prima empirica, e poi sono arrivate le conferme scientifiche. Per l'aspirina ci sono voluti cent'anni prima che si chiarisse il meccanismo d'azione», interviene la dottoressa Simonetta Bernardini, presidente della Siomi.

Va integrata con la medicina "ufficiale"

Nel frattempo, i 25 mila medici omeopati italiani (400 mila nel mondo) vanno avanti, confortati dalla loro esperienza e dai risultati quotidiani che, assicurano, sono molto positivi soprattutto nelle malattie croniche: allergie, infezioni respiratorie ricorrenti (tonsilliti, bronchiti), problemi cutanei e digestivi, insonnia, mal di testa, disturbi mestruali. Un pediatra su tre, ha rilevato un'indagine della Federazione italiana medici →

Il fondatore

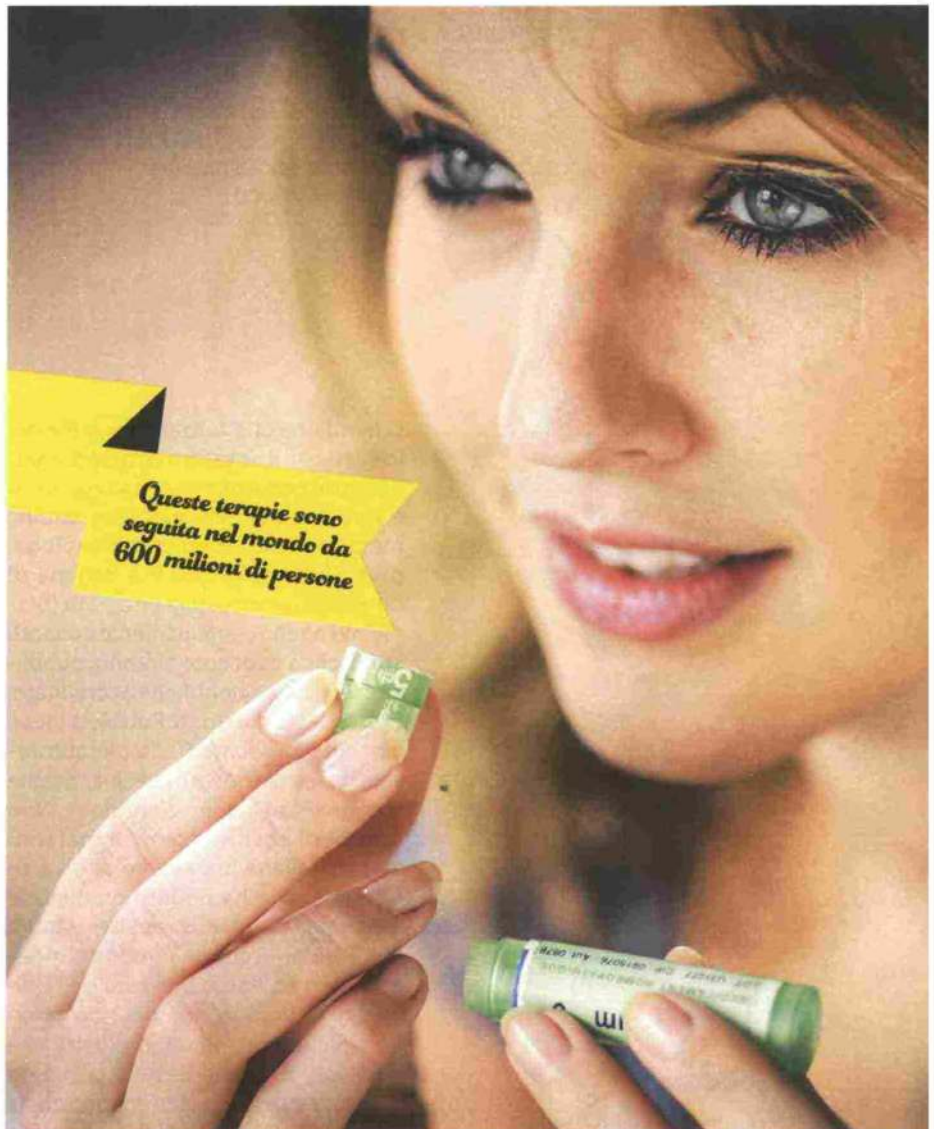
È il medico tedesco Samuel Hahnemann (1755-1843). Ai suoi tempi la medicina prescriveva rimedi peggiori dei mali, come purghe e salassi. Hahnemann, invece, cerca un'altra strada e la trova in un sistema di cura che utilizza sostanze naturali estremamente diluite e capaci di provocare nella persona sana gli stessi sintomi della malattia. Dopo aver sperimentato su di sé una sessantina di rimedi scrive l'*Organon dell'arte del guarire*, uscito nel 1810, ancora oggi la Bibbia dell'omeopatia.

GETTY

57

AL CENTRO DI MEDICINA INTEGRATA DELL'OSPEDALE DI PITIGLIANO IL 93% DEI PAZIENTI HA TRATTO BENEFICI DALL'ASSUNZIONE DEI GRANULI.

→ pediatri (Fimp), prescrive prodotti omeopatici ai suoi piccoli pazienti. Lo farebbe, se l'omeopatia non funzionasse? Ma uno dei campi più promettenti è quello delle terapie integrate in oncologia. In Italia e all'estero, dove le sceglie un malato su tre, le praticano diversi ambulatori. «L'obiettivo non è sostituire la chemio o la radioterapia ma affiancarle con cure dolci, in modo da controllare sintomi e dolore e migliorare la qualità di vita del paziente», precisa il dottor Elio Rossi, infettivologo e omeopata, tra i membri dell'Associazione di ricerca terapie oncologiche integrate (artoi.it, dove trovi anche gli indirizzi dei centri). «I dati confermano che trovano risoluzione i disturbi conseguenti alle terapie anticancro come nausea, insonnia, depressione, ansia e stanchezza». Le prove di efficacia arrivano anche dalle ricerche come quella, recentissima, condotta da un'équipe italiana e pubblicata sul *Journal of Intercultural Ethnopharmacology*. Con le diluizioni omeopatiche di arnica si possono arginare il sanguinamento e la formazione



58

PERCHÉ L'ABBIAMO SCELTA



PIERO NOBILI
Odontoiatra
all'Istituto
stomatologico
italiano di Milano

Il dentista

«L'omeopatia ha un posto di tutto rispetto in odontoiatria. Per esempio, prescribo arnica in compresse dopo un'estrazione o nelle infiammazioni gengivali. In questo modo evito i comuni antinfiammatori, con i loro effetti collaterali, e ho a disposizione un rimedio efficace che si può benissimo affiancare alle terapie più avanzate con il laser».



GIANCARLO BALZANO
Ginecologo e
omeopata a Roma

Il ginecologo

«Dopo trent'anni di esperienza sono convinto che questa medicina sia non solo utile ma a volte indispensabile in ginecologia. Oltre ad avere un approccio olistico, molto importante per i disturbi femminili, l'omeopatia può contare su medicinali insostituibili come gli ormoni omeopatizzati che permettono di trattare in modo dolce ma efficace problemi come la sindrome premestruale, le irregolarità del ciclo e i disturbi della menopausa».

Secondo la legge

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) riconosce l'omeopatia. Molto diffusa in India (veniva utilizzata anche da Gandhi), in Sudamerica e negli Stati Uniti, in Europa conta 100 milioni di seguaci. Francia e Germania sono tra i Paesi dell'Unione ad avere una legislazione in materia (Olttralpe i medicinali sono rimborsati per il 30%). Da noi, invece, la legge è al palo da diversi anni, con il paradosso che, invece, i farmaci sono legittimati e disciplinati. Dal 2013 esiste però un accordo Stato-Regioni che regola la formazione degli specialisti (inclusi veterinari e farmacisti). Questo ha portato l'Ordine dei medici a stilare gli elenchi degli omeopati attivi. Tra le zone in cui è l'omeopatia è più diffusa ci sono la Toscana, con 91 ambulatori pubblici di medicina complementare, di cui 25 di omeopatia. Seguono il Piemonte, la Provincia di Bolzano e l'Emilia Romagna.

di sieromi (versamenti sottocutanei di siero) dopo un intervento di mastectomia. Ma l'integrazione è il futuro, anche per malattie meno gravi del cancro. «Un medico deve conoscere tutte le possibilità di cura, e applicarle a seconda del caso», continua la dottoressa Simonetta Bernardini, tra i fondatori del Centro di medicina integrata del primo ospedale omeopatico a Pitigliano (Grosseto) inaugurato nel 2011: qui il 93% dei quasi 20 mila pazienti ha tratto benefici dalle cure. «Tendenzialmente si può usare un omeopatico in prevenzione, riservando i farmaci tradizionali più potenti, come antibiotici o cortisonici, per gli episodi acuti. Insomma, l'omeopatia non cura tutto. Per esempio, nel caso del bimbo di Pesaro (morto per un'encefalite in seguito a un'otite non trattata con antibiotici), si sarebbe dovuti intervenire come suggeriscono le linee guida delle società scientifiche: se al terzo giorno di febbre e dolori, nonostante le cure antinfiammatorie e analgesiche, comprese quelle omeopatiche, l'otite non migliora significa che l'infezione è peggiorata ed è necessario passare agli antibiotici».

Una cura che rispetta i sintomi

Se vuoi avvicinarti all'omeopatia, però, devi aprirti a un concetto particolare. «È il principio di similitudine, cioè curare una malattia con la sostanza che, nella persona sana, provoca gli stessi effetti. Ma estremamente diluita

A MILANO, PRESSO L'OSPEDALE LUIGI SACCO È ATTIVO UN AMBULATORIO OMEOPATICO RISERVATO ALLE DONNE OPERATE DI TUMORE AL SENO.

perché non arrivi a nuocere», chiarisce il dottor Elio Rossi. Per quanto strano possa sembrarti è lo stesso principio dei vaccini che nascono negli stessi anni dell'omeopatia, attorno alla fine del Settecento. «Alla base c'è l'idea comune di somministrare al corpo piccolissime dosi di un agente infettante, per fare reagire l'organismo e risolvere alla radice le cause dei disturbi». In pratica, a differenza della comune "medicina dei contrari" o allopatia, che usa l'antipiretico contro la febbre, l'anti-biotico contro i batteri e così via, l'omeopatia non mette il silenziatore ai sintomi, ma li rispetta perché rappresentano il modo in cui ciascuno di noi mette alla prova la propria capacità di guarire. Hai il naso che cola? Il muco è il sistema naturale per allontanare i germi e, anziché bloccarlo, l'omeopatia ti darà *Allium cepa*, praticamente estratto ultradiluito di cipolla, proprio l'ortaggio che ti fa lacrimare. La febbre è un formidabile alleato per la guarigione, come riconosce anche la medicina ufficiale, ma arrossa il viso e congestiona la testa, pro- ➔



DANIELA DOMANICO
Omeopata e chirurgo oculista ospedali di Latina, Terracina e AUSL Aprilia (Roma)

L'oculista

«Scelgo l'omeopatia perché mi dà buoni risultati. Per esempio, in una congiuntivite posso associare al collirio una cura per via interna con medicinali a base di *Euphrasia* o *Allium cepa*: la guarigione è più veloce. Inoltre, grazie a questa terapia, riesco spesso a ridurre progressivamente le dosi di cortisonici o antistaminici, fino anche a sospendere del tutto i farmaci. Naturalmente, se c'è bisogno dell'antibiotico lo prescrivo».



GINEVRA MENGHI,
Allergologa, immunologa clinica e omeopata a Roma

L'allergologa

«Vengo da una famiglia di medici, con una formazione classica, e all'inizio ero scettica. Ma nel tempo ho imparato a conoscere e ad apprezzare sempre più l'omeopatia. Oggi la uso quotidianamente perché mi permette di trattare anche pazienti fortemente allergici, che potrebbero avere reazioni negative con i farmaci allopatici. Ho constatato che usando i medicinali omeopatici i sintomi si riducono e gli attacchi si distanziano».

Cosa trovi in farmacia

I prodotti omeopatici devono essere prescritti da medici e sono venduti solo in farmacia. Granuli e globuli da far sciogliere sotto la lingua (dove c'è la massima capacità di assorbimento) si affiancano a preparati nelle diverse forme come gocce, compresse, supposte, fiale, colliri, ovuli vaginali. Contrariamente ai farmaci

convenzionali, non riportano il bugiardo perché per legge sono sottoposti a una forma di registrazione semplificata, che non prevede la dimostrazione di efficacia. La scadenza dei medicinali omeopatici è fissata, per legge, a 5 anni. Le sostanze di base, indicate in etichetta con il nome latino, provengono dai 3 regni della natura: minerale (come magnesio, ferro, silice, arsenico), vegetale (piante fresche e selvatiche),

animale (veleno d'ape e di vipera, formiche, seppie, estratti ghiandolari, colture batteriche e virali, tessuti e secrezioni). Le diluizioni sono espresse in DH (decimale hahnemanniana) e CH (centesimale hahnemanniana) che trovi in sigla dopo il numero. Le basse diluizioni (dal 4 al 9 CH) sono indicate per malattie acute con sintomi presenti da poco tempo, adatte anche al fai da te. Per esempio, Belladonna 5CH

per la febbre. Le medie diluizioni (dalla 9 alla 30CH): per disturbi più sfumati, come cattiva digestione da stress: Nux vomica 30CH. Le alte diluizioni, dalla 200 CH alle 50 millesimali (LM) sono di stretta pertinenza del medico, per malattie croniche che coinvolgono l'aspetto psicologico. Esistono anche delle specialità con un mix di estratti per problemi specifici. Sono le più indicate per l'autocura.

60

Secondo un'indagine Onda, 7 donne su 10, tra i 25 e i 54 anni, prediligono l'omeopatia



→prio come *Belladonna*, il principale rimedio omeopatico. Se vuoi seguire l'omeopatia, insomma, devi imparare a rispettare la malattia e lasciare al sistema immunitario il tempo di agire. Hai fretta di guarire? Non temere, l'omeopatia non è lenta: «Mal di gola e raffreddori passano anche nel giro di qualche ora, per le malattie croniche come le allergie ci vogliono almeno tre mesi», precisa la dottoressa Bernardini.

Parola d'ordine: personalizzare

In omeopatia esistono diverse scuole. L'unicismo, in cui il medico dà un solo medicinale ad alte diluizioni (il cosiddetto

simillimo), il pluralismo (più rimedi insieme a bassa diluizione), la medicina antroposofica, secondo le indicazioni del filosofo Rudolf Steiner e l'omotoscologia o medicina biologica, l'evoluzione più recente dell'omeopatia, forse la più vicina concettualmente alla medicina convenzionale. Per tutte vale la regola d'oro: non esiste "la malattia" ma "il malato". In altre parole ogni paziente è un individuo, con il suo stile di vita, le abitudini alimentari, e anche le emozioni sono importanti perché l'omeopatia è la medicina olistica per eccellenza. Alla prima visita il medico ti ascolterà attentamente, ti farà molte domande anche curiose (se e dove sudi, se hai paura dei temporali

o che cibi ti piacciono). L'obiettivo non è solo conoscerti a fondo e scoprire i tuoi punti deboli, ma offrirti la cura più mirata possibile. Per esempio se soffri di cefalee ti chiederà se inizia a destra o a sinistra perché il rimedio cambia (*Lycopodium* o *Lachesis*) e se le crisi peggiorano alla luce e con il movimento (*Belladonna*). Il tuo mal di testa può avere anche origini psicosomatiche: se ti viene quando reprimi la rabbia c'è *Staphysagria*. Naturalmente l'omeopatia si appoggia a tutti i mezzi diagnostici più moderni e agli esami di laboratorio. L'aspetto fondamentale, che è anche uno dei motivi di successo di questa medicina dolce è il fatto di sentirti, finalmente, ascoltata. ●



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. ELIO ROSSI

Specialista in malattie infettive e omeopatia, Ospedale Campo di Marte di Lucca

Tel. 02-70300159
13 luglio
ore 14-15