

L'ostetrica e la fitoterapia

S. VACCARI

RIASSUNTO: L'ostetrica e la fitoterapia.

S. VACCARI

La gravidanza, il parto e il periodo dell'allattamento costituiscono una delle fasi più delicate della vita di una donna. Il corpo subisce vistosi cambiamenti e fattori fisiologici come il ricambio ormonale, la stanchezza fisica e il mantenimento di alcuni disturbi, sono spesso accompagnati da problemi di natura psicologica ed emotiva.

Le erbe medicinali assunte in questa fase sotto stretto ed attento controllo medico possono alleviare una parte di questi disturbi e giovare alla salute della gestante e del bambino. Spesso le erbe aiutano a recuperare le energie, hanno azione rilassante e migliorano il tono dell'umore stimolando le funzioni dei vari organi. Sono inoltre efficaci nel controllo dei sintomi come la nausea mattutina, la stitichezza ed il bruciore di stomaco.

È importante cercare di avere un atteggiamento equilibrato nei confronti di questo evento e di viverlo come la naturale realizzazione della propria femminilità; per fare questo è necessario avere cura di sé, ritagliarsi del tempo per riflettere serenamente e per seguire ritmi di vita equilibrati cercando di dormire più ore, condurre una vita sana, non bere alcolici e non assumere dosi elevate di sostanze eccitanti (tè, caffè). Spesso le tisane possono rivelarsi un rimedio contro la stanchezza fisica, una lieve depressione o semplicemente contro lo stress.

Durante il puerperio, evento faticoso per l'organismo, il corpo ha bisogno di ritrovare il proprio equilibrio. È importante riabilitare la muscolatura perineale, per prevenire il prolasso uterino, l' incontinenza urinaria; è importante anche riattivare con esercizi mirati la circolazione negli arti inferiori, rassodare la muscolatura addominale.

In puerperio sono utili massaggi agli arti inferiori con oli essenziali di rosmarino, lavanda e arancio amaro, per riattivare la microcircolazione. È sempre consigliabile diluire tali oli con un olio base come quello di mandorle o di germe di grano e massaggiare sempre dal basso verso l'alto, direzionando il massaggio verso il cuore.

KEY WORDS: Ostetrica - Fitoterapia - Aromaterapia - Fiori di Bach - Normativa ostetrica.

La fitoterapia è definita: "Studio dell'impiego terapeutico delle piante officinali e delle preparazioni medicinali da esse ottenute."

Da sempre l'uomo ha cercato rimedi contro il dolore ed il malessere, dapprima in modo empirico, attraverso il riscontro casuale delle proprietà benefiche di un'erba, successivamente in modo sempre più razionale e scientifico.

Esiste quindi un legame molto stretto tra ciò che si

definisce "naturale" e ciò che ha origine in un processo di "sintesi". Agli inizi dell'Ottocento, infatti, ogni sforzo della chimica farmaceutica si concentrava sull'isolamento dalle piante medicinali (china, oppio, tabacco) del principio attivo responsabile dell'effetto curativo. In modo sempre più perfezionato si isolò, ad esempio, la morfina dall'oppio, la caffeina dal caffè ed il chinino dalla china.

Se per medicina alternativa si intende una disciplina basata su modalità terapeutiche differenti da quelle contemplate nella medicina ufficiale, la fitoterapia non è una medicina alternativa; ciò che la identifica è il fatto di utilizzare esclusivamente rimedi di origine vegetale e droghe vegetali usate da sole od in miscela tra loro.

Occorre non confondere il concetto di fitoterapia con quello di omeopatia: entrambe utilizzano droghe

Dipartimento Materno Infantile
Azienda Ospedaliero-Universitaria, Modena
Relazione presentata in occasione del Congresso
"Integratori e fitofarmaci nelle patologie ostetrico-ginecologiche"
Modena, 8 marzo 2008

© Copyright 2008, CIC Edizioni Internazionali, Roma

vegetali, ma differiscono per le tipologie, i quantitativi, le modalità di preparazione, e soprattutto per la filosofia di fondo, che nell'omeopatia tende a curare "il simile con il simile". La fitoterapia è invece una terapia perfettamente sovrapponibile, nei presupposti scientifici, alla medicina "moderna" convenzionale, con l'unica particolarità di utilizzare esclusivamente preparati vegetali di origine naturale (da soli od in miscela).

La fitoterapia ricopre due ruoli fondamentali:

- prevenzione: il fitofarmaco consente terapie di lunga durata per la ridotta tossicità;
- supporto: il fitofarmaco, associato al farmaco di sintesi, può esaltarne (od inibirne) la funzione.

Per comprendere meglio diamo due definizioni:

- droga vegetale: parte della pianta usata a scopo curativo;
- fitocomplesso: insieme di tutte le sostanze presenti, complessivamente responsabili delle azioni terapeutiche tipiche della pianta.

Per avere la migliore efficacia dei medicinali, le erbe devono essere abbondanti e fresche, raccolte nel momento dell'anno in cui i principi attivi sono di migliore qualità e concentrazione; sono altresì state perfezionate specifiche tecniche di coltivazione, raccolta e prima lavorazione delle erbe per esaltare al meglio dette caratteristiche.

La gemmoterapia è quella branca della fitoterapia che utilizza i vegetali allo stato germinativo: germogli, gemme, giovani radici, semi e scorze di fusti giovani. La raccolta deve avvenire in primavera, quando le piante (che vengono macerate per circa tre settimane in alcool e glicerina) sono in fioritura. I macerati glicerici della gemmoterapia sono una preparazione omeopatica (sono diluiti alla prima decimale hahnemania).

In fitoterapia sono usate forme farmaceutiche da pianta fresca e da pianta essiccata. Tra le prime si classificano:

- succo (da spremitura o altra pressione meccanica della droga fresca frammentata. Contiene tutti i componenti della pianta, che vengono resi stabili mediante moderne tecnologie);
- tintura madre (estrazione in alcool dei principi attivi);
- macerato glicerinato (le gemme ed i giovani getti sono fatti macerare in acqua, glicerina ed alcool);
- olio essenziale (estratti da piante aromatiche).

Dalla pianta secca si ottengono:

- tisane o infusi (ottenute da miscele di piante, o parti di esse, essiccate e ridotte in pezzi più o meno minuti; le tisane si ottengono versando acqua bollente sul materiale secco e lasciandolo raffreddare in modo graduale; i decotti facendo bollire le piante messe in acqua fredda. La capa-

rità terapeutica della tisana è limitata per l'elevata diluizione che porta a limitata presenza di fitocomplesso);

- polveri (ottenute per triturazione della droga secca; distinte per granulometria da grossolane a finissime, contengono tutti i principi della droga vegetale, anche quelli privi di attività terapeutica. La concentrazione dei principi attivi è dunque bassa, con limitata efficacia terapeutica e biodisponibilità);
- tinture, ottenute per estrazione con alcool dei principi attivi della droga. Hanno l'inconveniente della scarsa palatabilità e di non poter essere diluite con acqua; si rischia la precipitazione delle sostanze attive; inoltre non sono idonee per i soggetti intolleranti all'alcool e per il medesimo motivo sono vivamente sconsigliate in gravidanza e puerperio;
- estratto fluido (le piante essiccate sono estratte con un solvente – alcool etilico o anche glicerina – per un periodo variabile da pianta a pianta. Rappresenta la forma più concentrata; estratto secco (ottenuto per evaporazione dall'estratto fluido. Si presenta come polvere finissima ad elevatissima concentrazione di fitocomplesso; è la forma farmaceutica più utile in quanto non contiene materiale inerte di supporto).

Salvo indicazioni particolari, i dosaggi delle erbe (secondo la forma di somministrazione) sono i seguenti:

- per infusi e decotti la dose standard per un adulto equivale ad un cucchiaino da cucina ricolmo di foglie o di un cucchiaino da 5 ml raso se si tratta di radici; per i bambini la dose si riduce a $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ della dose per adulti;
- per le tinture la dose normale per adulti è pari a 10 gocce di tintura madre di ogni erba 3 volte al giorno. È bene utilizzare un contagocce standard; le gocce vanno sempre somministrate con un po' d'acqua, mai pure.

Fiori di Bach

I rimedi floreali di Edward Bach sono 38 fiori (o medicinali) che agiscono non sulla malattia o sul malessere ma sullo stato d'animo della persona, sulle sue paure, sulle sue preoccupazioni, sulla rabbia o la depressione. Ogni rimedio riguarda un particolare stato emotivo, o un aspetto della personalità, pertanto si rende fondamentale l'anamnesi e la conoscenza globale dell'individuo.

I rimedi di Bach possono essere utilizzati nell'uomo, nella donna, nel bambino e nel neonato senza alcuna controindicazione. Sono di fondamentale aiuto

in gravidanza e dopo il parto, quando la donna ha bisogno di un forte sostegno emotivo.

Le essenze sono ottenute tramite l'infusione di fiori in acqua pura, dinamizzate al sole e conservate in brandy. I rimedi possono essere usati puri per ottenere una risposta immediata o diluiti per un effetto più profondo e duraturo.

Aromaterapia

Medicina dolce e piacevolissima, che utilizza le proprietà terapeutiche di piante e fiori. La cura con i profumi risulta efficace nei confronti di disturbi organici e psicosomatici; può avvenire per inalazione delle essenze vegetali o attraverso il massaggio sulla pelle o con bagni e saune.

Gli oli essenziali usati nell'aromaterapia sono sostanze oleose concentratissime, volatili e facilmente assorbibili. L'utilizzo delle essenze in gravidanza sviluppa una risposta emotiva del bambino tanto da far riemergere certi ricordi da adulto nell'occasione del ritrovamento di un profumo conosciuto che può suscitare emozioni e può agire sulla sfera psichica, stimolare le facoltà creative e mentali, avere un effetto sedativo, eccitante o euforizzante.

Fitoterapia in gravidanza

La gravidanza, il parto e il periodo dell'allattamento costituiscono una delle fasi più delicate della vita di una donna. Il corpo subisce vistosi cambiamenti e fattori fisiologici come il ricambio ormonale, la stanchezza fisica e il manifestarsi di alcuni disturbi, sono spesso accompagnati da problemi di natura psicologica ed emotiva.

Le erbe medicinali assunte in questa fase sotto stretto ed attento controllo medico possono alleviare una parte di questi disturbi e giovare alla salute della gestante e del bambino. Spesso le erbe aiutano a recuperare le energie, hanno azione rilassante e migliorano il tono dell'umore stimolando le funzioni dei vari organi. Sono inoltre efficaci nel controllo dei sintomi come la nausea mattutina, la stitichezza ed il bruciore di stomaco.

È importante cercare di avere un atteggiamento equilibrato nei confronti di questo evento e di viverlo come la naturale realizzazione della propria femminilità; per fare questo è necessario avere cura di sé, ritagliarsi del tempo per riflettere serenamente e per seguire ritmi di vita equilibrati cercando di dormire più ore, condurre una vita sana, non bere alcolici e non assumere dosi elevate di sostanze eccitanti (tè, caffè). Spesso le tisane possono rivelarsi un rimedio contro la stan-

chezza fisica, una lieve depressione o semplicemente contro lo stress.

Durante il puerperio, evento faticoso per l'organismo, il corpo ha bisogno di ritrovare il proprio equilibrio. È importante riabilitare la muscolatura perineale, per prevenire il prolasso uterino e l'incontinenza urinaria; è importante anche riattivare con esercizi mirati la circolazione negli arti inferiori, e rassodare la muscolatura addominale.

In puerperio sono utili massaggi agli arti inferiori con oli essenziali di rosmarino, lavanda e ginepro amaro, per riattivare la microcircolazione. È sempre consigliabile diluire tali oli con un olio base come quello di mandorle o di germe di grano e massaggiare sempre dal basso verso l'alto, dirigendo il massaggio verso il cuore.

Richiami normativi

Attualmente i rimedi omeoterapici e fitoterapici sono di libera vendita, senza obbligo di prescrizione, anche se le linee guida della FNOMCeO definiscono i requisiti di competenza di chi esercita le cosiddette MnC, definendo l'applicazione delle stesse un "atto medico" a tutti gli effetti. In altre parole, si sostiene che chi prescrive una sostanza senza essere medico è perseguibile per legge per abuso di professione.

In questo senso la riserva alla figura medica appare troppo restrittiva per quanto riguarda la sfera di competenza dell'Ostetrica.

Val la pena di sottolineare che l'ordinamento didattico del Corso di Laurea di Ostetrica/o (D.M. 2.4.2001) ed il relativo profilo professionale (D.M. 740/94) ne fissano i requisiti culturali, la sfera di competenza, le prestazioni, le prerogative di autonomia e responsabilità, le possibilità di realizzazione e di evoluzione professionali, portando la L.42/99 a riconoscere a pieno titolo la professione di Ostetrica/o come professione sanitaria. Come tale ha tre connotazioni fondamentali di una professione intellettuale:

- autonomia decisionale
- indipendenza culturale ed operativa
- responsabilità professionale

Il 5° comma del Profilo Professionale definisce come "dovere giuridico" per l'Ostetrica il formulare una diagnosi nella fisiologia e nella patologia, in questo secondo caso al fine di avvisare lo specialista ginecologo e coadiuvarlo nell'assistenza; inoltre di saper gestire l'emergenza.

L'Ostetrica in entrambi i casi redige il Piano di Assistenza in base alla sua formazione polivalente e procede secondo quanto annunciano le EBM; formula una diagnosi avvalendosi dell'evidenza scientifica e dell'esperienza, di tecniche e di strumenti sanitari che

gestisce in modo autonomo e responsabile. Nel processo diagnostico l'Ostetrica identifica nella persona osservata nella sua globalità i bisogni ed i problemi di salute, della sfera psichica, emotiva e sociale, che possono riguardare l'ambito ostetrico, ginecologico e neonatale. Inoltre è di sua competenza la promozione della ricerca ostetrica nella fisiologia e nella sua devianza nonché l'individuazione delle EBMW.

Le Regioni Piemonte, Toscana, Umbria, Val d'Aosta, hanno previsto nel PSR per tutto il personale sanitario del comparto la formazione sulle MnC al fine di preparare il proprio organico ed orientare l'utenza verso una medicina non tecnocratica, con lo scopo di ampliare i servizi che vanno in questa direzione. La Scuola di Omeopatia di Verona, uno dei più autorevoli istituti a livello europeo, ha riconosciuto alle Ostetriche la possibilità di formazione presso la propria sede.

Infine ricordiamo che nell'UE già le Ostetriche francesi hanno ottenuto il diritto alla prescrizione: essendo le Ostetriche italiane parificate per formazione sarebbe auspicabile una modifica normativa che ren-

desse esplicita tale possibilità, conformemente alle indicazioni del legislatore europeo.

Conclusioni

Molte donne ricorrono alla fitoterapia in gravidanza (e non solo) in modo autonomo, del tutto arbitrario, come forma di automedicazione, convinte della totale mancanza di controindicazioni ed effetti collaterali per sé stesse e per il feto. Tale pratica, comunque, non è considerata una vera e propria terapia.

Non vi sono attualmente studi in letteratura, condotti con rigore scientifico che garantiscano la sicurezza dell'utilizzo della fitoterapia in gravidanza; diverse società scientifiche si sono espresse raccomandando estrema cautela nell'utilizzo in corso di gravidanza.

La fitoterapia non è una pratica da improvvisare, ma eventualmente una terapia da adottare per alleviare determinati disturbi sempre e comunque affidandosi al consumo di personale competente.

Bibliografia

1. FACCHINETTI F, UNFER V. *Integratori e fitoterapie* – Le evidenze in Ostetrica e Ginecologia, Modena 25 marzo 2006.
2. FNCO *Guida all'esercizio della professione di Ostetrica*. C.G. Edizioni Medico Scientifiche Torino.
3. MARCHI A. *Professione Ostetrica* – Strumenti per l'assistenza alla gravidanza. SEE Firenze.
4. VASCHIERI S. *Le erbe per la gravidanza* – I, II, III trimestre e dopo..., Modena 24 gennaio 2004.