

IL TUO CORPO

OMEOPATIA

Tutto quello che c'è da sapere

• Testo di Donatella Barus

Similia similibus curentur, che per chi ha voglia di rispolverare il latino significa «il simile cura il simile», fu il principio ispiratore con cui il medico tedesco Samuel Hahnemann alla fine del XVIII secolo inventò l'omeopatia. A distanza di oltre 200 anni, questa pratica terapeutica è del tutto screditata dalla medicina e dalla ricerca scientifica, tuttavia è ancora utilizzata da milioni di persone in tutto il mondo. Le vendite di preparati sono in calo, ma muovono ancora un mercato di svariate centinaia di milioni di euro e l'omeopatia alimenta diatribe accesissime: è protagonista di libri di successo (l'ultimo è *Bugie, leggende e verità*

di Roberto Burioni, che sintetizza così: «l'omeopatia è il nulla venduto a peso d'oro»), di drammatiche vicende di cronaca (la condanna dei genitori del bambino con una grave otite trattata con omeopatici, poi deceduto), di confronti fra istituzioni (le discussioni sui corsi universitari dedicati a Modena e il convegno dedicato in Senato). Questo solo per citare vicende degli ultimi mesi. Ma vediamo da dove tutto ciò è partito.

DILUIZIONE E DINAMIZZAZIONE

Sperimentando su di sé gli effetti di una sostanza usata contro la malaria, Hahnemann elaborò la sua dottrina: per curare una data malattia si deve utilizzare la sostanza



Troppi anche i farmaci convenzionali: i malanni di stagione si prevengono così

che in una persona sana provoca sintomi simili a quelli osservati nel malato. Il tutto però, in dosi infinitesimali: il principio attivo (che può essere di origine animale, vegetale, minerale, chimica o biologica) viene diluito numerose volte. Ad esempio, i preparati identificati con la dicitura CH hanno una diluizione centesimale: a ogni passaggio si buttano 99 parti della soluzione e si diluisce la centesima parte restante in altre 99 parti di soluzione. Il tutto ripetuto 5, 7, 15, 100 o 200 volte, a seconda del preparato (5CH, 7CH, 15CH e così via). Lo stesso vale per la diluizione su base decimale (DH) o cinquantamillesimale (LM). Dopo ogni diluizione, la soluzione viene scossa energicamente per «dinamizzarla» e creare nuovi legami fra le molecole. Secondo gli omeopati, la soluzione risultante avrebbe la capacità di attivare nell'organismo una «risposta di autoguarigione» dotata del grande pregio di non avere effetti collaterali. Secondo le leggi della chimica e secondo le analisi condotte sui preparati, del principio attivo non c'è praticamente più traccia.

CRITERI DI VALUTAZIONE DIVERSI

«La dottrina elaborata da Hahnemann arrivava in un periodo in cui si diceva "muoiono più persone di cura che di malattia"», ricorda Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano. Nel frattempo, però, la medicina ne ha fatta di strada, si conoscono le cause delle malattie, virus e batteri, si studiano le cellule e il Dna, e i criteri di valutazione non possono più essere gli stessi. «La medicina è una sola, ed è regolata da un principio semplice: se una cura è stata sperimentata in modo rigoroso e funziona, allora viene accettata come medicina», prosegue Remuzzi. «Ci vogliono dati di laboratorio che suggeriscano un meccanismo d'azione, studi che dimostrino che non fa male e che è più efficace dei farmaci esistenti. Tutto questo è necessario per sperimentare e vendere un farmaco, e l'omeopatia non risponde a nessuno di questi criteri». Eppure chi la usa è disposto a spendere perché ne trae beneficio e questa è tutta l'evidenza che occorre, sottolineano gli omeopati. «Non si misura una terapia medica sulla base del gradimento», ribatte Remuzzi. «In molti casi gli omeopati si prendono per malanni che con il tempo sarebbero passati comunque, oppure durante le cure con altri farmaci, e si finisce per attribuire il miglioramento solo ai primi. Nell'omeopatia gli effetti ci sono, ma non sono diversi dal placebo».

DECENNI DI INDAGINI: COSA SAPPIAMO?

Studi clinici controllati, osservazionali, randomizzati, revisioni di studi e persino revisioni di revisioni di studi hanno cercato prove dell'efficacia e della sicurezza delle cure omeopatiche. Ad esempio, una metanalisi del National Health and Medical Research Council of Australia nel 2015 ha rivisto 225 ricerche sull'omeopatia; nel 2005

Non c'è abbastanza cultura medica e spesso, con l'arrivo dell'influenza e dei malanni invernali, si abusa non solo di omeopati, ma anche di farmaci da banco e integratori per una cura fai-da-te o addirittura per cercare di prevenire raffreddori, tosse e mal di gola. Un danno al portafogli e talvolta anche alla salute, soprattutto nel caso in cui si utilizzino con leggerezza antibiotici che si trovano in casa dall'anno prima, alimentando l'antibiotico-resistenza. Ma che cosa si può fare per aiutare i bimbi a passare nel modo migliore la stagione invernale? Ecco i suggerimenti della pediatra **Susanna Esposito** per evitare un'eccessiva medicalizzazione:

- Una moderata attività fisica, anche in inverno, aiuta a mantenere l'organismo in buone condizioni, a ridurre l'infiammazione e migliorare la risposta immunitaria agli agenti patogeni.
- Va evitato il fumo passivo e vanno mantenuti ben areati gli ambienti domestici.

● I lavaggi nasali sono importanti per evitare il ristagno di secrezioni e la colonizzazione batterica delle vie aeree: dovrebbero diventare un'abitudine quotidiana per ridurre i rischi di infezioni come otiti e bronchiti.

● Vanno lavate spesso e con cura le mani.

● In caso di malattia è bene rispettare i tempi di guarigione del bambino, concedendo una convalescenza adeguata, per limitare le ricadute e evitare il passaggio di infezioni ad altri bambini.

● In alcuni casi, soprattutto in chi ha infezioni ricorrenti, si è dimostrata utile una integrazione di immunomodulanti o di immunostimolanti come la vitamina D, che viene sintetizzata dall'organismo grazie all'azione delle radiazioni UV e nei mesi invernali, quando si vive meno esposti al sole, può essere carente. È comunque sempre necessario il parere del pediatra, perché un dosaggio sbagliato può avere effetti tossici.



IL TUO CORPO

Mathias Egger, un epidemiologo svizzero, ha pubblicato su *Lancet* un confronto fra 110 sperimentazioni su omeopatici e 110 su farmaci convenzionali. Almeno 15 revisioni Cochrane (l'organizzazione internazionale che si propone di tirare le somme sulle conoscenze scientifiche su un dato trattamento) hanno considerato l'omeopatia, valutandola su infezioni respiratorie, asma, demenza, induzione del parto, vampate durante le terapie per il tumore al seno. In questi e negli altri lavori di rilievo la risposta è stata: non ci sono evidenze che i preparati omeopatici abbiano efficacia superiore al placebo.

L'EFFETTO PLACEBO

«Per quanto possiamo dire oggi, l'omeopatia è solo effetto placebo. Al momento non c'è alcuna evidenza sperimentale seria e rigorosa che dimostri che un'ultradi-luizione possa avere effetti terapeutici». Così Fabrizio Benedetti, docente di fisiologia umana e neurofisiologia all'Università di Torino, uno dei massimi esperti di placebo che ne ha dimostrato gli effetti, spesso straordinari. «Placebo, (piacerò in latino), stava a indicare un finto farmaco, dato al malato per compiacerlo più che per la sua azione terapeutica, usato come termine di confronto nelle sperimentazioni per verificare se una terapia è effi-

cace», spiega. «Oggi sappiamo che è un fenomeno complesso che coinvolge mente e corpo. Fiducia, speranza, aspettative positive possono modificare i circuiti nervosi nel cervello del malato e indurre cambiamenti di molte funzioni di tutto il corpo». Ciò accade attraverso meccanismi diversi, che oggi iniziano a essere ben documentati, nel dolore, cefalea o Parkinson ad esempio. «La somministrazione di un placebo può attivare la liberazione di sostanze come le endorfine, gli endocannabinoidi o la dopamina, che in alcune circostanze, e in misura diversa da individuo a individuo, ci fanno sentire meglio e migliorano la sintomatologia, se siamo ammalati», prosegue il fisiologo.

LA RELAZIONE MEDICO-PAZIENTE

Se l'effetto placebo è legato al sentirsi curati, allora è evidente quanto abbia a che fare con la relazione fra medico e paziente. Molte analisi hanno documentato il nesso fra il tempo dedicato e la capacità di ascolto del medico e l'efficacia delle cure. Alcuni anni fa, una ricerca americana misurò l'effetto del grado di empatia del curante persino sui sintomi e la durata del raffreddore in 350 persone. «Spesso gli omeopati dedicano tempo agli ammalati e li ascoltano. Questa – non i granuli o le

Le raccomandazioni della Fondazione Veronesi

Il Comitato etico della Fondazione Umberto Veronesi ha pubblicato un documento dedicato all'omeopatia e ai rimedi basati sul placebo. Lo scopo è garantire all'utenza il diritto a una scelta consapevole e vedere tutelato il diritto alla salute, soprattutto nei più deboli. Ecco in sintesi le raccomandazioni finali del «Parere a favore della demarcazione tra terapie scientificamente dimostrate e preparati omeopatici privi di supporto sperimentale».

1. Le etichette e le note informative dei prodotti omeopatici devono chiarire che la medicina omeopatica non si basa

su metodologie sperimentalmente attendibili e che i farmaci omeopatici sono privi di qualsivoglia valutazione di efficacia da parte dell'autorità competente (Aifa).

2. Le etichette devono anche riportare la denominazione del ceppo o dei ceppi omeopatici anche in lingua italiana e nel foglio illustrativo il termine «medicinale» deve essere sostituito dal termine «preparato» (come già indicato dal Comitato Nazionale per la Bioetica nel 2017).

3. L'omeopatia non sia oggetto di insegnamento accademico nelle facoltà biomediche delle università statali e non statali accreditate dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca e i preparati omeopatici non siano prescritti nelle strutture del Sistema sanitario nazionale né siano a carico della sanità pubblica.

4. Non devono essere usati fondi pubblici per finanziare ulteriori

ricerche cliniche sugli effetti dei medicinali omeopatici; le sperimentazioni finanziate da soggetti privati devono seguire le metodologie scientificamente validate, senza privare il paziente delle cure standard, se sono disponibili, e i risultati devono essere diffusi con chiarezza, integrità, obiettività e trasparenza.

5. La prescrizione e somministrazione di preparati omeopatici dovrebbero essere limitate alla popolazione adulta nel rispetto della libertà terapeutica personale e del principio di autodeterminazione. Non dovrebbero essere somministrati ai minori, incapaci di valido consenso, se non in modo concomitante ai medicinali scientificamente validati.

6. Le istituzioni competenti dovrebbero adoperarsi per chiedere la revisione della Direttiva 2001/83/EC che classifica i prodotti omeopatici come «medicinali».



T23RF

IL TUO CORPO

gocce - è medicina, buona medicina, e dovrebbe essere un punto centrale anche nella formazione dei medici», aggiunge Remuzzi, che con il Comitato etico della Fondazione Umberto Veronesi ha partecipato alla stesura di un documento (vedi box a pag. 24) per mettere in chiaro che l'omeopatia non ha nulla a che vedere con la medicina, non ha alcuna base scientifica e non ha fornito alcuna prova di efficacia clinica.

INNOCUA FINO A UN CERTO PUNTO

Se l'omeopatia è «acqua fresca» (parafrasando il titolo di un celebre libro di Silvio Garattini sull'argomento), significa che non farà male. O no? «Non è tutto innocuo, rivolgersi a terapie non convenzionali e non supportate da prove di efficacia è un costo inutile ma può, in alcuni casi, anche essere un rischio», risponde **Susanna Esposito**, professore ordinario di pediatria all'Università degli Studi di Parma. «Il punto è che le famiglie non considerano gli omeopatici medicine, invece è importante sempre confrontarsi con il medico, nel caso dei bambini con il pediatra. Un terzo dei genitori usa preparati o integratori per prevenire malattie infettive nei figli e, in alcuni casi si sono verificate reazioni nocive ai preparati, che non sottostanno agli iter di approvazione rigorosi previsti per i farmaci. Spesso infatti i principi attivi sono poco chiari, così come le modalità con cui sono stati sperimentati e ne è stata verificata la sicurezza».

PREVENZIONE O CURA: COMUNQUE CAUTELA

Se è comune ricorrere all'omeopatia in chiave preventiva, più raro e più pericoloso è farne uso come cura. «È grave, soprattutto se ci si affida a fantomatici specialisti che propongono approcci fasulli, spesso sulla base di test non validati, e magari convincono a non usare le terapie convenzionali perché impegnative», afferma la pediatra. «Nella mia esperienza, ad esempio, ho incontrato famiglie a cui era stata consigliata l'omeopatia per curare il lupus eritematoso sistemico (LES), una malattia autoimmune e cronica che si manifesta in alcuni casi già in età pediatrica; o casi di malattie neurologiche, famiglie devastate dalla patologia progressiva di un figlio che ricorrevano a raccolte fondi per potersi pagare le cure non convenzionali. Gravissimo inventare storie su situazioni così dolorose».

La cronaca ci ha purtroppo raccontato la tragedia del piccolo morto nel 2017 per una otite non curata e trattata con omeopatia. I genitori sono stati condannati (con pena sospesa) per concorso in omicidio colposo e il medico rinviato a giudizio. «Non si muore di omeopatia per un'otite, si muore perché non si riconosce quando una patologia ha causato complicanze o perché non la si cura adeguatamente», conclude Esposito. «Il rischio reale è quando si rifiutano o si ritardano le terapie "convenzionali", si mette a rischio l'incolumità del bambino. Per fortuna si tratta di situazioni estreme e circoscritte».

Le posizioni delle autorità sanitarie nel mondo

● UNIONE EUROPEA

I preparati omeopatici sono regolati dalla direttiva EU 2001/83/EC riguardante i prodotti medicinali per l'uso nell'uomo. Sono classificati come «medicinali», venduti liberamente, ma possono essere immessi sul mercato con una procedura semplificata, senza le prove sperimentali di tutti gli altri medicinali, nel caso in cui (i) siano assunti oralmente o esternamente; (ii) non compaiano indicazioni terapeutiche specifiche sull'etichetta del prodotto; (iii) e siano sufficientemente diluiti.

● ITALIA

Dal 2020 sarà necessario ottenere l'Aic (Autorizzazione per l'immissione in commercio) che prevede una valutazione sulla sicurezza (non sull'efficacia) da parte dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa). I prodotti omeopatici non sono rimborsabili e il loro acquisto è a carico totale dei cittadini, che possono comunque poi chiedere la deduzione dalla dichiarazione dei redditi come per le altre spese mediche.

● REGNO UNITO

Il servizio sanitario nazionale britannico (NHS) nel 2017 ha incluso gli omeopatici nella lista dei farmaci non rimborsabili perché «privi di prove scientifiche di efficacia».

● SPAGNA

Nel 2018 il governo spagnolo ha annunciato un piano d'azione per contrastare le terapie pseudoscientifiche, includendo anche l'omeopatia, e escluderle da università e ospedali. Da

Madrid parte anche la richiesta per rivedere la direttiva UE che definisce «medicinali» i prodotti omeopatici.

● FRANCIA

Il ministero della Salute francese ha annunciato che la rimborsabilità delle spese per trattamenti omeopatici (attualmente pari al 30% del costo, 126,8 milioni di euro nel 2018) verrà gradualmente ridotta e cancellata del tutto entro il 2021. Questo a seguito del rapporto della Haute Autorité de Santé (HAS) secondo cui l'omeopatia «non ha scientificamente dimostrato sufficiente efficacia da giustificare i rimborsi».

● GERMANIA

La KBV, associazione nazionale delle assicurazioni mediche che rappresenta 150 mila medici tedeschi, ha dichiarato che le compagnie assicurative non dovrebbero coprire servizi omeopatici.

● STATI UNITI

Nel 2017 la Federal Trade Commission (FTC) americana, che si occupa della tutela dei consumatori e della concorrenza, nelle sue linee guida ha affermato che i prodotti omeopatici da banco privi del sostegno di evidenze scientifiche solide potranno essere considerati come «non ingannevoli» solo se verrà esplicitato chiaramente sull'etichetta che non vi sono prove scientifiche di efficacia e che tutte le informazioni fornite si basano unicamente su teorie ottocentesche, oggi giudicate inaccettabili dalla larga maggioranza dei medici.