



Gli integratori non sono caramelle ma quasi-farmaci! (parte prima)

Data 14 aprile 2026
Categoria professione

Molti pazienti, prima di consultare il medico, si informano dal "Dott. Google" e iniziano "autoterapie" a base di spezie e integratori vari ("tanto sono innocue, male non fanno"). Però non è così, ed è importante che il medico sappia distinguere anche i possibili effetti collaterali per evitare (come è capitato) impreviste complicazioni.

Per prima cosa una rapida e sintetica carrellata delle sostanze più diffuse:

Cannella

La spezia di cannella si ottiene dalla corteccia o dalle foglie della pianta esprimendo principi attivi (cinnamaldeide, eugenolo e cumarina) con valide proprietà biologiche positive (antiossidanti, antinfiammatorie, antimicrobiche ecc). In combinazione con il lisozima alcuni studi hanno dimostrato di potenziare l'effetto antibatterico degli antibiotici su germi tendenzialmente multiresistenti (*Pseudomonas* ecc.).

Altri studi hanno invece dimostrato alcuni effetti negativi con potenziale danno epatico e interazioni negative con anticoagulanti, antidolorifici, antidepressivi, chemioterapici e farmaci antidiabetici. Inoltre effetti collaterali come sintomi gastrointestinali, mal di testa e reazioni cutanee.

Curcuma

La curcuma contiene curcumina, apprezzata per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti e, a dosi terapeutiche, per i suoi effetti anticancerogeni e analgesici. La curcumina interagisce però con gli enzimi epatici e può influenzare l'azione di antidepressivi, antipertensivi, chemioterapici e alcuni antibiotici. Le sue proprietà anticoagulanti, ipoglicemizzanti e antipertensive possono potenziare, come verrà approfondito in seguito, gli effetti di farmaci con analoghe indicazioni.

Per garantirne un assorbimento adeguato, la curcumina va consumata in associazione con grassi e pepe nero, peperoncino, limone, zenzero, miele, cannella e noce moscata. Importanti e utili i metodi di cottura in quanto le radici cotte possono offrire effetti protettivi più forti.

La curcumina è controindicata in caso di calcoli biliari, colestasi, disturbi emorragici o anticoagulazione, nonché durante la gravidanza e l'allattamento.

Zenzero

Lo zenzero è noto per i suoi effetti antinfiammatori, immunostimolanti, antiemetici e forse ipoglicemizzanti e ipolipemizzanti. L'entità delle interazioni con i farmaci antidiabetici e i possibili effetti collaterali non sono ancora del tutto chiariti.

Siccome alcuni suoi principi attivi hanno effetti anticoagulanti, possono aumentare, in caso di assunzione elevata e in associazione con farmaci specifici, il rischio di emorragia.

Effetti collaterali banali: a dosi elevate effetti collaterali gastrointestinali come irritazione delle mucose, gonfiore e bruciore di stomaco.

Conclusione della prima parte

Anche se studi di laboratorio hanno indicato potenziali interazioni farmacologiche per queste spezie, non bisogna demonizzarle: è sufficiente che il medico, essendone a conoscenza, usi ragionevole cautela prima di prescriberle, in particolare nei pazienti che assumono anticoagulanti, antidiabetici o chemioterapici. Per la maggior parte delle persone e a dosi ragionevoli ("è la dose che fa il veleno", come disse Paracelso), non c'è problema.

Daniele Zamperini

Approfondimenti importanti e riferimenti nella seconda parte...