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”). Pero’ non e’ cosi’, ed e’ importante che il medico sappia distinguere anche i possibili effetti collaterali per evitare (come e’ capitato) impreviste complicazioni.

Per prima cosa una rapida e sintetica carrellata delle sostanze piu’ 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 pero’ 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 verra’ 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: e’ sufficiente che il medico, essendone a conoscenza, usi ragionevole cautela prima di prescriverle, in particolare nei pazienti che assumono anticoagulanti, antidiabetici o chemioterapici. Per la maggior parte delle persone e a dosi ragionevoli ("e' la dose che fa il veleno", come disse Paracelso), non c’e’ problema.

Daniele Zamperini

Approfondimenti importanti e riferimenti nella seconda parte…