

La confusione fra **integratori** e **medicinali vegetali** è frequente, soprattutto quando entrambi contengono la *stessa pianta*. Tuttavia, la presenza della stessa materia prima botanica non implica che il prodotto abbia gli stessi effetti o sia equivalente nei confronti della salute. Per orientarsi in questo intreccio è utile fare un viaggio attraverso la storia, la scienza e la regolamentazione.

Un ponte tra passato e presente: Dioscoride e la tradizione delle piante medicinali

Uno dei testi fondamentali per la conoscenza delle piante medicinali è il *De Materia Medica*, scritto nel I secolo d.C. da Pedanio Dioscoride, medico e farmacologo greco. Questo manuale è stato la pietra miliare della fitoterapia per oltre 1500 anni, descrivendo proprietà, usi e preparazioni di centinaia di piante.

Attraverso i secoli, soprattutto nel Medioevo, i **monasteri benedettini** hanno svolto un ruolo cruciale, conservando e coltivando queste piante nei loro *giardini medicinali*. I monaci non solo raccolsero l'eredità di Dioscoride, ma ne ampliarono la conoscenza grazie alla sperimentazione pratica e alla diffusione scrupolosa di testi farmaceutici.

Giardini medicinali: i precursori delle moderne farmacie vegetali

- I monasteri coltivavano piante come camomilla, menta, salvia e molte altre
- Le piante venivano essiccate e preparate in tisane, unguenti o decotti
- L'esperienza pratica coagulava antiche tradizioni, promuovendo un sapere comparativo

Questo sistema semplice ma efficace è il precursore delle moderne preparazioni fitoterapiche e degli studi sulla composizione chimica delle piante.

Integratore vs medicinale vegetale: cosa cambia oltre alla confezione?

Quando oggi troviamo sul mercato un *integratore* a base della stessa pianta di un *medicinale vegetale*, la differenza non riguarda solo la forma di vendita. **Perché? Perché cambia la composizione chimica, il dosaggio e soprattutto la regolamentazione, che influisce sull'efficacia clinicamente dimostrata.**

1. L'isolamento e la standardizzazione dei principi attivi

Il progresso della chimica farmaceutica ha permesso di **isolare i principi attivi** responsabili dell'effetto terapeutico di una pianta. Questa operazione, che già nei primi del '900 ha cominciato a trasformare la fitoterapia, consente di:

- quantificare la sostanza attiva in modo preciso
- garantire la qualità e la costanza da lotto a lotto
- prevedere con più sicurezza effetti e possibili reazioni

Un integratore, invece, può contenere estratti più grezzi, con concentrazioni non standardizzate o più basse, spesso senza specifica certificazione di efficacia terapeutica. Il risultato è che anche se la pianta usata è la stessa, l'azione sull'organismo può variare molto.

2. La differenza giuridica e regolatoria

In Europa, la produzione di medicinali vegetali è strettamente regolata dall'EMA (European Medicines Agency), che mette a disposizione **monografie** dettagliate sulle sostanze tradizionali di origine vegetale. Queste monografie:

- descrivono l'uso terapeutico riconosciuto
- definiscono dosaggi, preparazioni e indicazioni
- forniscono informazioni sulla sicurezza

Solo un prodotto che segue questi criteri può essere presentato come *medicinale*. Gli integratori alimentari, invece, hanno una normativa meno stringente, e spesso si limitano a dichiarare la presenza del vegetale senza rivendicare proprietà terapeutiche.



Monografie EMA: un faro nell'uso terapeutico delle piante

Le **monografie EMA** rappresentano oggi uno strumento fondamentale per distinguere un medicinale vegetale da un semplice integratore. Consultandole, ad esempio tramite l'App *Il Vescovado* disponibile su Apple iTunes e Android Google Play, è possibile conoscere:

- precisamente quali piante siano ammesse come medicinale
- quali siano le condizioni d'uso approvate
- i rischi e le controindicazioni

La consultazione delle monografie permette a consumatori e professionisti di conoscere fonti ufficiali, evitando acquisti basati su promesse generiche o appellativi come "cura naturale garantita".

Una tabella di confronto sintetica

Caratteristica	Integratore	Medicinale vegetale	Normativa	Regolamentazione alimentare	EMA e normativa farmaceutica
Standardizzazione	Spesso assente o variabile	Obbligatoria			
Dosaggi	certificati	Effetto terapeutico	Non provato, tollerato come alimento	Clinicamente dimostrato per usi specifici	Etichettatura Non può indicare proprietà medicinali
Indica indicazioni terapeutiche	Prezzo indicativo € 20,00 per confezioni base	Spesso superiore, giustificato da controlli rigorosi			

Perché è importante saper distinguere?

La scelta tra un integratore e un medicinale vegetale influisce su sicurezza ed efficacia. Ad esempio:

- In una condizione medica seria, un medicinale vegetale certificato sarà più affidabile
- Un integratore può essere utile come complemento dietetico ma non sostituisce una terapia
- La mancata consapevolezza può portare a false aspettative o a usi inappropriati

Per questa ragione è consigliabile consultare fonti autorevoli, come le *monografie EMA* facilmente accessibili tramite **App Il Vescovado**, utile anche per confrontare le caratteristiche delle piante e dei prodotti basati su di esse.



Conclusioni

La storia millenaria che va da Dioscoride ai monaci benedettini è oggi riflessa nell'uso moderno delle piante. Ma la presenza della **stessa pianta** in un integratore e in un medicinale vegetale non garantisce la stessa azione né la stessa sicurezza. La chiave sta nella standardizzazione, nella regolamentazione e nell'evidenza scientifica contenuta e organizzata in strumenti come le monografie EMA.

Investire € 20,00 in un prodotto di <https://www.ilvescovado.it/it/storia-e-storie-19/dall-erboristeria-alla-medicina-moderna-la-lunga-179782/article> qualità, certificato e noto per usi terapeutici, è molto diverso dallo spendere la stessa cifra in un integratore non standardizzato, dove la linea tra salute pubblica e marketing può essere sottile.

Per non lasciarsi ingannare da etichette allettanti o termini fuorvianti, la conoscenza e l'accesso a fonti primarie – storiche e normative – rimangono il miglior alleato degli utenti consapevoli.