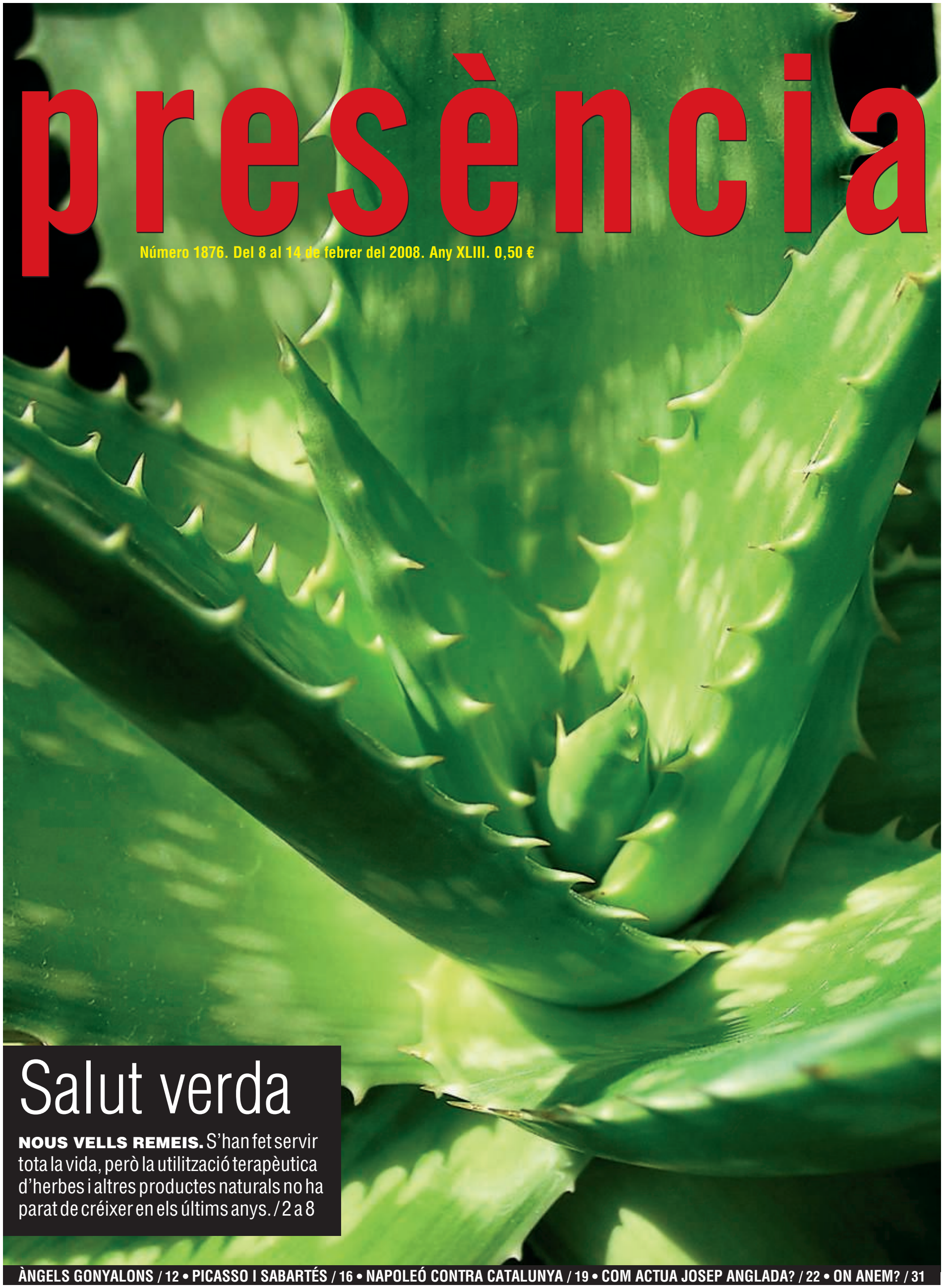

presència

Número 1876. Del 8 al 14 de febrer del 2008. Any XLIII. 0,50 €

Una planta d'àloe. Les seves propietats curatives es coneixen des de sempre, però darrerament s'ha posat de moda. / PRESÈNCIA

Salut verda

NOUS VELLS REMEIS. S'han fet servir tota la vida, però la utilització terapèutica d'herbes i altres productes naturals no ha parat de créixer en els últims anys. / 2 a 8

ÀNGELS GONYALONS / 12 • PICASSO I SABARTÉS / 16 • NAPOLEÓ CONTRA CATALUNYA / 19 • COM ACTUA JOSEP ANGLADA? / 22 • ON ANEM? / 31

presència · Del 8 al 14 de febrer del 2008

Infusions, maceracions, bafs, emplastres...

Les plantes medicinals es poden utilitzar de moltes maneres. Abans ho feien les trementinaires, ara és millor **seguir les recomanacions dels professionals** que hi entenen, com ara herbolaris, farmacèutics i metges

I.C.

● Si comprem algun preparat a base de plantes medicinals a la farmàcia no tindrem cap problema per saber com i en quina dosi s'ha de prendre, ja que tots inclouen prospectes amb aquesta informació. En herbolaris, sempre és interessant consultar el personal de la botiga, especialment si es compren plantes a granel. Aquestes plantes provenen de majoristes –els més importants són alemanys– que han de seguir unes normes molt estrictes per garantir la seguretat i la qualitat, segons explica Òscar Cardona, del Gremi d'Herboristes.

Un 80% de les plantes que es consumeixen provenen de l'estranger i han de passar una quarantena abans que es puguin comercialitzar. També se sotmeten a anàlisis per garantir, per exemple, que no estan contaminades per metalls pesants o pesticides. Els majoristes no només venen als herbolaris, sinó també a grans empreses de la indústria farmacèutica o del món de la cosmètica. Han de ser laboratoris farmacèutics de plantes medicinals i han de tenir tècnics farmacèutics que facin totes les analítiques exigides. «Quaranta anys enrere, la gent anava al camp i collia les plantes; ara tot està molt més controlat», insisteix Cardona.

La llarga tradició que hi ha a tota la zona del Mediterrani fa que també es puguin trobar plantes medicinals en molts mercats al carrer, tot i que la legislació actual prohibeix la seva venda ambulant. La tradició fa que aquesta pràctica sigui tolerada i, de fet, cada cop hi ha més municipis que s'apunten a organitzar fires d'herbes, especialment pels volts de l'11 de maig, coincidint amb la festivitat de sant Ponç, que és el patró dels herbolaris.

Pel que fa al tipus de preparacions, no ha canviat massa respecte de les que feien servir antigament les trementinaires, les dones que coneixien els usos de les plantes. Les més habituals són les tisanes, que poden ser infusions (abocar aigua bullint sobre parts sensibles de les plantes, com ara fulles i flors, trossejades de manera homogènia), decoccions (bullir les parts més dures, com ara tiges, escorces o arrels) o maceracions (submergir la planta en algun producte, com ara aigua, oli o alcohol, i deixar-la-hi durant un determinat període de temps per extreure en fred els seus principis actius). Les tisanes tant poden ser per beure com per aplicar en banys i compreses. Els cataplasmes se solen fer barrejant aigua amb farina de llavors o bé mucílags (una substància enganxosa que es troba en algunes plantes, com ara l'àloe), mentre que els emplastres es fan amb substàncies més greixoses o resinoses. Una altra aplicació són els bafs, inhalant vapors.

És evident que els usos i les aplicacions són molt diversos, però en cap cas s'han de fer a base d'intuïció i experiència empírica, com ho feien les trementinaires, sinó consultant qui hi entengui. Per internet: **www.fitoterapia.net / www.farmaceuticonline.com/familia/familia_plantes.html.**

Una foto de dues trementinaires que es pot veure al Museu de Trementinaires de Tuixén (Alt Urgell). Al costat, plantes en maceració, en pots de color ambre perquè no els afecti la llum.

Imprescindibles en el món de la cosmètica

● Les plantes han estat sempre imprescindibles en el món de la cosmètica, que també tendeix a buscar productes cada cop més naturals. Glòria Tort té quinze anys d'experiència fabricant cosmètics de manera artesanal i ha estat testimoni de com han anat canviant les coses en aquest temps. «Quan vam començar, el 1992, pràcticament tot el que ens oferien els majoristes era químic o obtingut per síntesi, i resultava molt difícil aconseguir extractes o olis de qualitat. Per això vam decidir encarregar-nos nosaltres mateixos de conrear o recollir les matèries primeres», explica. Recorda, per exemple, que la mel que els oferien per fer xampús eren unes pólvores blanques que no s'assemblaven res a la mel natural. Des del laboratori de Cosmètics Giura a Calonge (Baix Empordà), remarca que ha estat a partir dels últims dos o tres anys que ha començat a notar més interès per part dels proveïdors a oferir productes naturals i biològics, «cosa que indica que a les multinacionals els interessa». De tota manera, es manté fidel al seu criteri d'utilitzar les seves pròpies plantes fresques per obtenir els extractes necessaris per a cremes, olis, aigües, llets, xampús... La producció és limitada –només es pot trobar en botigues de dietètica– i els petits canvis de textura dins d'un mateix producte són l'evidència del treball artesanal que hi ha al darrere.

www.cosmeticsgiura.com

Glòria Tort, a l'espai on asseca les plantes. / I.C.

Un mateix producte, dues etiquetes

I.C.

● La regulació del comerç de plantes medicinals és força peculiar. D'una banda hi ha les plantes que es fan servir per fabricar medicaments convencionals, que no són poques. Es calcula que entre un 14 i un 16% dels medicaments –especialment els que s'usen per a problemes de pròstata, psoriasi o problemes de circulació– no són el resultat de combinacions químiques, sinó que els principis actius que contenen són directament substàncies vegetals. Estan controlats i regulats com la resta de medicaments.

Per altra banda hi ha els anomenats «medicaments tradicionals a base de plantes medicinals», que segons un reial decret aprovat l'octubre passat es poden inscriure directament al registre de medicaments sense que hagin de passar les proves clíniques habituals, sempre que es demostri que s'han utilitzat de manera tradicional durant almenys trenta anys i que per la seva composició i ús no cal que un metge en controli l'administració. Com que tenen categoria de medicaments, només es poden vendre en farmàcies.

Per altra banda, les plantes que s'han considerat tradicionalment com a medicinals es poden vendre en herbolaris i altres comerços, seguint els criteris que exigeix la legislació alimentària. En aquests casos no es pot fer cap referència a propietats terapèutiques, diagnòstiques o preventives.

La normativa actual, per tant, permet que un mateix producte, per exemple unes càpsules de valeriana, es pugui vendre tant en farmàcies com en herbolaris. En el primer cas l'envàs tindrà un prospecte on s'indicarà que la valeriana actua contra l'ansietat i l'insomni, mentre que l'envàs de l'herbolari només indicarà que es tracta de valeriana, sense donar més informació.

Aquesta situació no agrada als membres del Gremi d'Herbolaris, Apicultors i Alimentació Dietètica i Biològica de Catalunya. «No hi estem d'acord, creiem que ens hauríem de poder referir, almenys, a finalitats fisiològiques. Per exemple, en lloc d'utilitzar la paraula *laxant*, hauríem de poder dir que el producte facilita el trànsit intestinal, ja que el consumidor té tot el dret a estar informat», explica Òscar Cardona, director del gremi. Aquest organisme aplega aproximadament 350 herbolaris d'arreu de Catalunya, un 40% del total.

Segons Cardona, si fa trenta anys l'herbolari havia quedat relegat «a les herbes de la iaia», ara cada cop desperta més interès. «Paral·lelament –afegeix–, també hi ha més voluntat per part de les farmàcies de recuperar aquest tipus de medicina natural, que abans havien fins i tot menystingut, en pro de la medicina química i de síntesi.»

En opinió de Cardona, el factor econòmic hi té molt a veure. «Des d'un punt de vista comercial és evident que hi pot haver-hi interessos contraposats, en alguns casos, entre farmàcies i herbolaris, però nosaltres volem deixar clar que no tenim cap ganes de vendre plantes que puguin ser problemàtiques per a la salut.» Cardona assegura que el paper de l'herbolari és solucionar les patologies lleus i de curta durada. «El gremi –remarca– té un centre per formar persones que vulguin treballar en l'àmbit dels herbolaris, i ensenyem als nostres alumnes que no hem de fer en cap cas de metges. Per exemple, si un client té restrenyiment durant més d'una setmana, li hem d'insistir que s'ho faci mirar per un metge, perquè potser el que té és un problema de dieta, i no es tracta d'anar-li venent laxants contínuament.»

En els productes d'herbolari no es pot fer cap referència a propietats terapèutiques. / J.F.

Amb recepta

● Una de les plantes medicinals que més polèmica han provocat entre herbolaris i farmacèutics és l'escorça sagrada, que s'extreu precisament de l'escorça d'un arbre, *Rhamnus purshiana*, originari d'Amèrica del Nord. Té propietat laxants i durant molts anys es va vendre en herbolaris. El febrer del 2004 va aparèixer, però, entre les 197 plantes que el Ministeri de Sanitat prohibia vendre en comerços per la seva toxicitat. Les plantes en qüestió només es podien trobar a partir de llavors en farmàcies, com a especialitats farmacèutiques. «La majoria no les veníem ni ens interessava vendre-les –explica Òscar Cardona–, però curiosament aquesta planta laxant sí era de les que més veníem. Com que som malpensats, creiem que es va incloure en la llista per motivacions econòmiques a favor dels farmacèutics. És incoherent que una planta es consideri tòxica però sigui de venda lliure a les farmàcies. Nosaltres ja hi estem s'acord, que les plantes problemàtiques només es puguin vendre a les farmàcies, però amb recepta mèdica. Si són tòxiques, ho són per a tothom, i si s'han de prendre, les ha de receptar un metge.»

Tòxiques i prohibides

● Els experts en fitoteràpia no es cansen de repetir que les plantes no són necessàriament innòcues. De fet, algunes són extremadament perilloses. Com els diferents tipus de digitals, que poden arribar a provocar la mort. Una d'aquestes varietats és l'anomenada popularment didalera, *Digitalis purpuria,* que creix en clarianes de boscos humits de diferents zones europees, inclosa Catalunya. Es pot reconèixer per les seves flors de color porpra i amb forma de didal. Doncs bé, dos o tres grams d'aquesta planta seca poden arribar a matar una persona. El seu ús només està permès en la indústria farmacèutica en dosis molt petites, per tractar problemes cardíacs.

Una didalera, a dalt, i un ricí.

Un altre exemple és el ricí, *Ricinnus communis,* que en català també s'anomena figuera infernal. Ara no s'usa, però antigament es feia servir com a purgant. Està inclosa en la llista de plantes tòxiques prohibides perquè només deu de les seves llavors, que contenen un potent alcaloide, poden matar un adult. Dos o tres llavors matarien un nen. I el més curiós és que durant molts anys s'ha fet servir com a arbust ornamental.

Remeis d'origen exòtic

● Tot i que als Països Catalans hi ha hagut una llarga tradició d'herbes remeieres, ara algunes de les plantes medicinals que més es fan servir no són d'aquí sinó que provenen de llocs exòtics. El **ginseng**, per exemple, que es va començar a posar molt de moda als anys noranta com a revitalitzant i per millorar la resistència física i intel·lectual, prové originàriament de Corea, el nord-est de la Xina i Sibèria, tot i que actualment es conrea en altres països. El **ginkgo**, que millora la circulació, també és un arbre d'origen xinès, amb la peculiaritat que se'l considera un fòssil viu. Es va

A dalt, fulles de gingko, i a sota arbres del te australians.

començar a desenvolupar fa més de 270 milions d'anys i tots els seus parents ja estan extingits. Pot viure fins a mil anys i el seu ús com a arbre ornamental ha fet que s'hagi estès pels cinc continents. Una altra planta medicinal exòtica és l'**arbre del te** australià, que no té res a veure amb l'arbust a partir del qual es fa el te que es beu. Aquest arbre, de nom científic *Melaleuca alternifolia*, ha estat utilitzat tradicionalment pels aborígens australians en casos de febre i dolor. L'oli essencial és antisèptic, antifúngic i antibiòtic.

La substancia enganxosa i transparent que s'extreu de les fulles de l'àloe és un gel amb moltes propietats beneficioses. / I.C.

Àloe, més que una moda

I.C.

● Tot i que per la forma poden semblar cactus, les plantes del gènere àloe són de la mateixa família que els lliris, els alls i els espàrrecs. N'hi ha més de 350 varietats diferents, algunes de només vint centímetres d'alt i d'altres que poden arribar, en casos excepcionals, als 20 metres. Creixen en zones tropicals i temperades i s'han estès molt arreu del planeta, sovint per acció de l'home, i han generat força confusió pel que fa als noms.

Es coneixen com a àloe vera –«el veritable àloe», en llatí– les espècies *Aloe ferox* Miller i *Aloe barbadensis* Miller, que procedeixen del sud de l'Àfrica i de les illes Barbados respectivament. Són les que més s'utilitzen, tant en l'àmbit de la fitoteràpia com en el món de la cosmètica, en aquesta mena de passió per la planta que ha proliferat en els últims anys. I és que l'àloe és gairebé omnipresent: cosmètics de tota mena, batuts, sucs, fins i tot compreses, han aprofitat la seva tirada. De les plantes d'àloe se n'extreuen dos productes diferents. D'una banda, el gel d'àloe, que és una mena de mucositat transparent que hi ha a la part de dins de les fulles carnoses. I de l'altra, el sèver, un líquid de color groguenc que s'obté fent talls a la superfície de les fulles. El sèver, condensat i dessecat, es torna una mena de pasta marronosa que es fa servir com a laxant i purgant. El més conegut, però, és el gel, una mena de panacea per a la pell, molt eficaç en la cicatrització de ferides, cremades de primer i segon grau, cremades solars, èczemes, dermatitis agudes, irritacions i abrasions de la pell. Diversos estudis –a part de la llarga tradició– han demostrat que redueix la inflamació i el dolor per la seva activitat hidratant, cicatritzant, antiinflamatòria, immunomoduladora i antiviral. També s'està estudiant si el gel, ingerit, pot ajudar a curar o pal·liar les úlceres i altres problemes gastrointestinals i ja hi ha alguns científics que han apuntat la possibilitat que tingui efectes preventius en alguns casos de càncer, especialment els de pell. De moment, però, les aplicacions principals continuen sent en l'àmbit de la cosmètica, en què s'obtenen molt bons resultats. De tota manera, segons María José Alonso, del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, «la qualitat i eficàcia del gel d'àloe està condicionada pel contingut i composició en polisacàrids, que varia segons els cicles vitals de la planta i les variacions climàtiques a què es veu sotmesa. Per això és essencial fer servir productes en què la qualitat de l'àloe estigui garantida des del cultiu i la recollida fins al producte final». L'ideal seria tenir una planta d'àloe a casa i saber-la utilitzar, però si això no és possible sempre queda el recurs que els productes amb àloe hagin estat certificats pel Consell Científic Internacional d'Àloe (IASC).

Una planta amb història

● «Quatre són els aliments que resulten indispensables per al benestar de l'home: el blat, el raïm, l'oliva i l'àloe. El primer l'alimenta, el segon li aixeca l'ànim, el tercer li aporta harmonia i el quart el guareix.» Aquesta frase s'atribueix a Cristòfor Colom, que segons sembla es va proveir d'àloes a les illes Canàries abans de salpar cap al Nou Món.

L'ús de la planta està documentat de ben antic. Ja apareix en tractats de medicina xinesa que tenen més de 5.000 anys i se sap que també l'utilitzaven a la civilització babilònica i a l'antic Egipte. Fins i tot s'ha dit que Alexandre el Gran va envair una illa al sud d'Aràbia perquè hi havia grans extensions d'àloe, que necessitava per curar els seus soldats ferits en combat, i que Cleòpatra li devia part del seu encant. Els àrabs van estendre l'ús de l'àloe per tot el Mediterrani i el van introduir a la península Ibèrica des de Màlaga. Al Japó es va fer servir per guarir els cremats a Hiroshima i Nagasaki, i ara es calcula que el mercat d'àloe mou 27.000 milions de dòlars l'any.

Hipèric o herba de Sant Joan.

De l'*Echinacea* se n'aprofita bàsicament l'arrel.

La cua de cavall s'utilitza com a diürètic.

cardiovasculars, però no hi ha cap conclusió clara. A més, com que conté cafeïna i és estimulant, no convé abusar-ne. I recordar que pot interactuar amb alguns fàrmacs.

▶ **HIPÈRIC.** És un dels exemples més destacats de la necessitat d'estudiar i conèixer a fons les plantes medicinals. L'herba de Sant Joan o pericó, com es coneix popularment, ha estat utilitzada des de l'antiguitat per fabricar un oli amb el qual es poden tractar blaus, ferides i fins i tot cremades, ja que és cicatritzant. Les flors seques en forma d'infusió s'han fet servir des de sempre per millorar l'estat d'ànim. I ara que les depressions en el món occidental són el pa de cada dia, l'hipèric està de moda. Però no és una planta innòcua i ja hem dit que s'ha demostrat que interfereix en l'actuació dels medicaments convencionals. En països com els Estats Units, on s'han disparat les vendes dels seus derivats, molts metges reclamen que quan es faci la història clínica de qualsevol pacient sigui obligatori preguntar-li si pren algun tipus de remei natural.

▶ **CUA DE CAVALL.** L'*Equisetum arvense* és una planta sense flors, petita, que es reprodueix amb espores i que creix en zones temperades, normalment a prop de llocs on hi ha aigua dolça. És una mena de relíquia que ha quedat de temps molt antics, ja que fa 250 milions d'anys els seus parents més grossos formaven boscos per tot el planeta. Molt utilitzada al llarg del temps, les infusions fetes a partir de la tija i algunes de les branques tenen propietats diürètiques i fan augmentar la quantitat d'orina. Conté molts minerals, especialment sílice, i per això també es pren en casos de traumatisme, per ajudar a regenerar ossos i teixits. Altres components de la cua de cavall sembla que ajuden a parar hemorràgies, i per via externa té propietats astringents i ajuda a mantenir les ungles i els cabells sans. Malgrat els seus amplis beneficis, també s'ha de prendre amb precaució, ja que un ús prolongat pot provocar problemes digestius. A més, no s'ha de confondre amb una altra planta, l'*Equisetum palustre*, que pot causar intoxicacions.

LA CUA DE CAVALL ÉS UNA PLANTA MOLT ESTESA QUE ES FA SERVIR COM A DIÜRÈTIC I QUE JA TENIA PARENTS EN L'ÈPOCA DELS DINOSAURES

▶ **EQUINÀCIA.** És una planta originària de les planes d'Amèrica del Nord que els natius americans ja coneixien –moltes tribus la consideraven sagrada– i feien servir per curar ferides i també mossegades d'animals verinosos. A començaments del segle XX tenia fama mundial, però amb el descobriment dels antibiòtics va anar quedant en desús. Se sap que estimula el sistema immunològic i per aquest motiu cada cop s'utilitza més per fer passar refredats i grips.

neficis, també pot reduir els efectes d'altres medicaments si s'hi pren conjuntament. Els casos més estudiats són els dels fàrmacs que s'utilitzen per tractar els malalts de sida, que si es combinen amb hipèric tenen molta menys efectivitat. També s'han estudiat situacions en què aquesta planta redueix l'eficàcia dels anticonceptius orals que prenen moltes dones.

Segons dades del Ministeri de Sanitat alemany, després d'estudiar 285 plantes medicinals diferents s'ha vist que en el 66% dels casos aquestes plantes tenen algun tipus de contraindicació o efecte secundari. D'aquests, els més habituals són les alteracions gastrointestinals o les al·lèrgies. A més, en un 12%de les plantes es recomanava limitar el temps d'utilització.

Racionalitzar-ne l'ús

Cal, per tant, ser molt rigorosos a l'hora de promoure l'ús racional de les plantes medicinals, tal com recorda Cañigueral. Aquesta recomanació també la comparteix María José Alonso, vocal de plantes medicinals del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona «Són molt útils, però no són una panacea, se'ls ha de donar el valor que tenen», explica. Per Alonso, també és molt preocupant el fet que s'atorguin propietats gairebé miraculoses a algunes plantes, ja que d'aquesta manera es desprestigia tot el sector. «No sempre s'utilitzen bé i no sempre funcionen d'igual manera per a tothom», insisteix. Per aquest motiu, Alonso valora positivament que, amb la normativa actual, les plantes medicinals amb indicacions terapèutiques es puguin vendre només a les farmàcies, i amb la supervisió d'un farmacèutic que conegui mínimament l'historial de la persona que les ha de fer servir.

Més dones que homes

● Els últims estudis fets sobre el consum de plantes medicinals indiquen que són majoritàriament les dones (un 70%) les que en compren , ja sigui en farmàcies, herbolaris o altres establiments. No hi ha diferències importants pel que fa al nivell econòmic o cultural dels consumidors –n'hi ha de tot tipus–, però sí que es nota que les plantes medicinals interessen més a mesura que avança l'edat, un fet, d'altra banda, lògic, perquè és amb l'edat quan apareixen més problemes de salut. El consumidor mitjà té entre 40 i 64 anys, tot i que el consum creix també entre els menors de 25 anys. Pel que fa a la motivació, un dels factors que més hi incideixen és la tradició familiar. I com més important i llarga sigui aquesta tradició, més habitual serà el consum de plantes medicinals.

presència · Del 8 al 14 de febrer del 2008

Els usos més comuns

Els trastorns digestius, l'obesitat, els nervis i els refredats són el que més es tracta

I.C.

● El volum més important de vendes de plantes medicinals correspon a les plantes digestives –camamilla, fonoll, anís...–, les laxants i les que s'utilitzen per al control de pes, com ara el te verd. El segon lloc l'ocupen les que actuen sobre el sistema nerviós, especialment les sedants. En aquest apartat la valeriana està arribant pràcticament al mateix nivell que la til·la.

Les plantes diürètiques i les que s'utilitzen per al control de la tensió arterial ocupen el tercer lloc. Entre les més utilitzades hi ha la cua de cavall, la pelosella i l'ortosifó, no tan conegudes com les anteriors, tot i que cada cop s'utilitzen més. Tot seguit hi ha els remeis anticatarrals. És cert que se n'utilitzen molts, però només en determinades èpoques de l'any, i per això no ocupen un lloc més destacat. L'eucaliptus és el més usat, seguit de prop per l'*Echinacea*. Tanquen la llista dos grups: les que tenen propietats antiinflamatòries, especialment l'harpagòfit i l'ungla de gat (una planta d'origen peruà que no s'ha de confondre amb altres *ungles de gat* que creixen per aquí), i, finalment, les que afavoreixen la circulació, com el ginkgo.

LES PLANTES MEDICINALS QUE MÉS S'UTILITZEN TENEN UNA LLARGA TRADICIÓ, PERÒ AIXÒ NO TREU QUE S'HAGIN DE PRENDRE EN MESURA I AMB SENY. FINS I TOT LA CAMAMILLA, QUE ES CONSIDERA DE LES MÉS SEGURES, POT CAUSAR VÒMITS SI SE N'ABUSA

Una de les parades de la Fira d'Herbes que es fa cada any a Setcases.

▶ **CAMAMILLA.** Amb aquest nom es coneixen un conjunt d'espècies diferents, utilitzades al llarg del temps, la majoria d'origen europeu. La més comuna és la *Matricaria recutita* i se n'utilitzen les flors, que és on es concentren els principis actius. Per via interna, amb infusions, millora els trastorns digestius, com espasmes gastrointestinals lleus, estats inflamatoris, flatulència i nàusees. Com que té propietats antisèptiques, també es fa servir per tractar llagues a la boca, conjuntivitis i problemes a la pell. Popularment s'usa en casos d'ansietat i insomni, tot i que no hi ha estudis clínics que garanteixin que sigui efectiva per a aquestes indicacions. Si se n'abusa, pot provocar vòmits.

▶ **TE VERD.** El te que tots coneixem procedeix d'un arbust que creix espontàniament als boscos humits de la Xina, l'Índia i el sud-est asiàtic. La diferència entre el te negre i el te verd és el tractament que reben les fulles, ja que el te negre fermenta i per això queda més fosc. El te verd, que té molts components antioxidants, s'utilitza en el control de sobrepès, com a diurètic i lipolític. També s'han fet diferents estudis sobre l'eficàcia que pot tenir en la prevenció del càncer, l'osteoporosi i les malalties

Farmàcia de la Universitat de Barcelona– ho deixa ben clar: «No hem de maximitzar ni minimitzar les possibilitats de la fitoteràpia. El lloc que ha d'ocupar en la terapèutica és, ni més ni menys, aquell per al qual ha demostrat la seva viabilitat.» En definitiva, els trastorns lleus i moderats i les afeccions cròniques.

Com qualsevol altre fàrmac, les plantes que s'utilitzen com a remeis, a part de l'eficàcia, també han de tenir garantides la qualitat i la seguretat. Pel que fa a la primera, un dels problemes més importants que es plantegen és que les plantes medicinals són molt

«COM QUALSEVOL ALTRE FÀRMAC, LES PLANTES QUE S'UTILITZEN COM A REMEIS, A PART DE L'EFICÀCIA, TAMBÉ HAN DE TENIR GARANTIDES LA QUALITAT I LA SEGURETAT»

més complexes que els compostos químics que es fan servir per fabricar els medicaments convencionals. Sovint, segons reconeixen els experts, no es coneixen exactament les substàncies responsables de la seva activitat farmacològica o bé aquesta es deu a una combinació dels seus components.

A més, el material biològic és molt variable. Les plantes de les mateixes espècies poden tenir característiques molt diferents en funció de com i on es conreïn. La recollida i la manipulació posterior també influeixen en la qualitat. És per això que des de la Farmacopea Europea, un organisme que depèn del Consell d'Europa, s'aborden els diferents paràmetres per poder valorar-ne la qualitat.

Així, a Europa en general i en concret a l'Estat espanyol, la producció de plantes medicinals sol ser de molt bona qualitat. Però no passa el mateix en altres zones que en són grans productores a nivell mundial: als països asiàtics, les normatives ambientals i agrícoles no són tan estrictes i per tant els conreus no estan tan controlats.

Els remeis a base de plantes han estat utilitzats durant segles i això proporciona, segons Salvador Cañigueral, una certa garantia pel que fa a la seva innocuïtat, «principalment pel que fa a la seva toxicitat aguda». Aquest ús ancestral ha fet que hi hagi la percepció generalitzada que, pel fet de ser plantes, són segures. Però per desgràcia això no és cert i també poden tenir diferents graus de toxicitat, així com efectes secundaris, interaccions i contraindicacions.

Un exemple és, un cop més, el cas de l'hipèric, citat abans. Es tracta d'un remei molt utilitzat des de sempre per aixecar els ànims. Però, malgrat els seus be-

meis

FITOTERÀPIA. Fins que la química les va relegar a un segon pla, les plantes eren la base de molts remeis casolans. Ara tornen a ser moda i el seu ús terapèutic no ha parat de créixer els últims anys.

Segons la normativa actual, només les farmàcies poden vendre plantes indicant-ne usos terapèutics, però en moltes fires, com aquesta al Parc de la Ciutadella de Barcelona, es fan excepcions. / GABRIEL MASSANA.

300 milions d'euros l'any

● Segons dades (de l'any 2003) facilitades pel Gremi d'Herbolaris, Apicultors i Alimentació Dietètica i Biològica de Catalunya, es calcula que arreu de l'Estat la despesa en fitoteràpia és d'uns 300 milions d'euros l'any, tenint en compte tant els productes que es venen en herbolaris com els adquirits en farmàcies o altres establiments, com ara les superfícies comercials. Segons el gremi es tracta d'una xifra modesta si es compara amb la que desemborsen altres països europeus amb més tradició, com Alemanya, que s'hi gasta 2.400 milions d'euros l'any, o França, que hi destina 1.600 milions d'euros.

Repassem dades del Centre d'Investigació sobre Fitoteràpia (Infito), una entitat sense ànim de lucre que agrupa alguns dels principals especialistes en l'estudi de la fitoteràpia de tot l'Estat i que col·labora amb altres institucions, com ara el Consell General de Col·legis Oficials de Farmacèutics i la Societat Espanyola de Fitoteràpia. Segons aquests investigadors, la venda en farmàcies de productes naturals per tractar grips i refredats van augmentar el 2007 un 24,5% respecte a l'any anterior.

Els productes en qüestió són bàsicament dos, els preparats a base de plantes del gènere de l'*Echinacea*, i els que contenen pròpolis, una substància que produeixen les abelles a partir de resines i altres components que obtenen dels borrons dels arbres.

L'augment de vendes d'aquests dos productes –de 178.000 unitats entre gener i novembre del 2006 a 236.000 unitats en el mateix període de l'any passat– ha coincidit amb la publicació de nous estudis sobre la seva eficàcia.

Un dels últims, aparegut a la revista *The Lancet*, assegurava que l'*Echinacea* pot reduir un 58% les possibilitats de patir un refredat i, a més, si s'agafa, en redueix la durada. Pel que fa a la pròpolis, utilitzada des de l'antiguitat per moltes cultures, cada cop hi ha més estudis que permeten entendre com actuen els seus complexos components –s'ha de tenir en compte que no sempre té la mateixa composició– en l'organisme de les persones. Els arguments científics a favor de la utilització de plantes medicinals, són, per tant, una de les claus del seu d'èxit.

Més investigacions

Precisament, incentivar les investigacions que permetin «la difusió i l'ús terapèutic de les drogues vegetals i els seus derivats, en el marc de l'ús racional i dels criteris científics» és l'objectiu de la Societat Espanyola de Fitoteràpia. El seu president, Salvador Cañigueral, explica que hi ha base científica per avalar l'eficàcia de molts productes de fitoteràpia, però insisteix també que aquesta eficàcia «només s'aconsegueix amb l'ús adequat dels preparats, tant pel que fa a les indicacions com a la forma d'administració i la dosificació».

Cañigueral –que també és professor de farmacognòsia (ciència que estudia els productes naturals d'interès en farmàcia) i fitoteràpia a la Facultat de

Nous vells re

IRENE CASELLAS

● Els remeis a base de plantes tenen més seguidors que mai. Han format part des de sempre de la nostra cultura, però ara en lloc de collir herbes en camps i boscos, el que fem és anar a un herbolari o una farmàcia. En lloc d'infusions prenem pastilles i càpsules, i a part de la típica camamilla o farigola també fem servir productes més exòtics, com ara el ginseng asiàtic o els derivats de l'arbre del te australià.

Qui més qui menys té uns planta d'àloe a casa o s'ha refiat de l'*Echinacea* per fer passar un refredat. Uns anys enrere els preparats vegetals només es trobaven als herbolaris o a les farmàcies. Ara a gairebé tots els supermercats es poden trobar càpsules de soja, valeriana, cua de cavall.... Fins i tot es comercialitzen iogurts amb trossets d'àloe!

L'interès augmenta i això es nota en el consum: a casa nostra es calcula que una de cada tres persones fa servir algun tipus de planta medicinal, una proporció que augmenta al 50% en el cas de les persones que tenen alguna malaltia crònica.

Més interès

Altres indicadors del bon estat d'aquest sector són l'aparició de nous estudis específics per a llicenciats de l'àmbit sanitari –infermeres, metges– que vulguin convertir-se en experts en plantes medicinals. Proliferen els congressos sobre fitoteràpia, que és com s'anomena l'ús de plantes per curar o prevenir malalties i, paral·lelament, el conreu d'aquestes plantes, juntament amb les aromàtiques, s'està convertint en una bona oportunitat de negoci en moltes zones rurals.

Quin és el motiu d'aquest interès creixent? Durant l'últim segle, les medicines de síntesi química, gràcies a la seva efectivitat, havien anat deixant de banda els remeis tradicionals. Els fàrmacs convencionals han millorat moltíssim el tractament de moltes malalties, i han fet que l'esperança de vida de la població dels països desenvolupats augmentés. És veritat que tenen efectes secundaris, però en cap cas se'n poden menysprear els beneficis, i seria estúpid tenir prejudicis contra la medicació que recepta un metge. De fet, segons una enquesta duta a terme arreu de l'Estat a finals del 2005 i començaments del 2006, de les persones que consumeixen algun tipus de planta medicinal, només un 6% ho fan perquè no confien gens en els medicaments convencionals. La resta les utilitzen a més a més. El que passa, segurament, és que una part important de la població, davant de problemes de salut lleus i moderats, no té manies a l'hora d'automedicar-se. I en general hi ha la percepció –gens encertada– que les plantes medicinals, si no curen, almenys no perjudiquen.

A això s'hi ha d'afegir la tendència a voler recuperar un contacte més estret amb el món natural, que se'ns presenta com el garant d'una vida més sana. Ens trobem en un món cada cop més verd i l'àmbit de la sanitat no s'escapa d'aquesta influència. Per posar un exemple, a Alemanya, un país que sempre ha estat al capdavant en aquestes qüestions, es venen més preparats a base d'hipèric o herba de Sant Joan com a antidepressius que no pas Prozac.

DADES

– 400 PLANTES COMERCIALITZADES
L'OMS defineix les plantes medicinals com les espècies vegetals en què tota la planta o només una part té algun tipus d'activitat farmacològica. Arreu del món n'hi ha milers –es calcula que són unes 10.000, tot i que podrien ser més–, però a l'Estat espanyol se'n comercialitzen unes 400, amb més d'un miler de presentacions diferents.

– MÉS VENDA EN HERBOLARIS QUE EN FARMÀCIES
A diferència del que passa en altres països europeus, on la farmàcia és el principal centre d'adquisició de plantes medicinals, aquí l'herbolari aplega la majoria de les vendes. El 84% dels consumidors són fidels a aquest punt de venda, de llarga tradició. La farmàcia només és freqüentada per menys de la meitat dels consumidors: el 45%. Com es dedueix d'aquests percentatges, una part dels usuaris recorren als dos tipus d'establiments.