Foto di Brett Whaley

Euphrasia officinalis L. è una piccola pianta annuale dai graziosi fiorellini bianchi, emiparassita, che cresce nei prati delle nostre montagne.

Tre piante per gli occhi

Tra le pubblicazioni più recenti e le tradizioni popolari più accreditate, emergono alcune piante particolarmente adatte alla cura degli occhi arrossati e per altre situazioni a base infiammatoria. Tra queste emergono soprattutto tre piante: eufrasia, amamelide e camomilla.

***Roberto Della Loggia**

Gli occhi sono la parte più delicata dell'organismo che viene esposta all'ambiente esterno, sono lo strumento attraverso il quale le immagini del mondo entrano nel nostro sistema nervoso centrale; per dirla in termini moderni, sono una sensibile telecamera, collegata direttamente al cervello. La natura ha quindi dotato i nostri occhi di varie protezioni come il liquido lacrimale, che combinato con l'azione delle palpebre, funge da tergicristallo e lava via batteri e polveri; o le palpebre stesse, che per riflesso si chiudono a proteggere il delicato obiettivo. Ciononostante, talvolta gli occhi si arrossano, si infiammano, e quindi sin dall'antichità l'uomo si è preoccupato di proteggerli, con ciò che c'era a disposizione, cioè le piante. Non stupisce quindi che nelle varie tradizioni popolari compaiano i più svariati rimedi di tipo fitoterapico.
La scienza moderna, che in altri settori ha trovato le basi scientifiche di molti usi popolari, anche con importanti conferme cliniche, nel campo oftalmologico sembra avere difficoltà ad affrontare il problema delle piante per gli occhi. L'European Medicines Agency ha approvato oltre 180 monografie che sono la base per le procedure di registrazione di medicinali a base

Foto di Judy Gallagher

Hamamelis virginiana, un arbusto nordamericano di cui si usano foglie e giovani rami.

Foto di Tom Potterfield

Hamamelis virginiana è una pianta a tannini leggermente astringente, molto usata in cosmetica come tonico.

vegetale e possono essere quindi considerate la posizione ufficiale sull'argomento e, a riprova di quanto si diceva prima, in una sola di queste è prevista un'indicazione che riguarda gli occhi: l'uso dell'acqua di amamelide in caso di *eye discomfort*, che potremo tradurre come "disagio degli occhi".

Tuttavia, frugando tra le pubblicazioni più recenti e le tradizioni popolari più accreditate, qualcosa si trova su piante per gli occhi arrossati ed altre situazioni a base infiammatoria. Da questo esame emergono soprattutto tre piante.

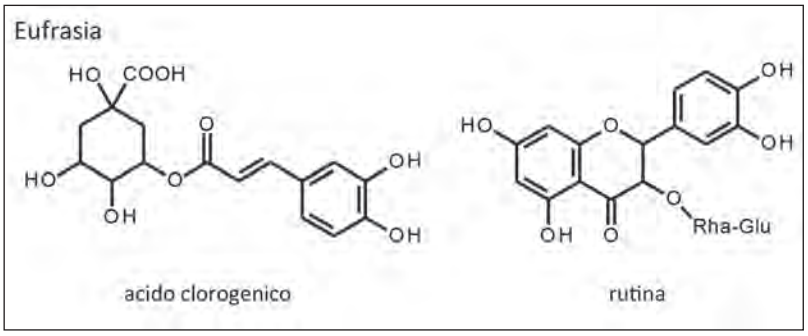
Eufrasia

La prima da citare, se non altro per le sue profonde radici nelle tradizioni popolari europee è l'eufrasia, *Euphrasia officinalis* L. Si tratta di una piccola pianta annuale dai graziosi fiorellini bianchi, emiparassita, che cresce nei prati delle nostre montagne. In Italia, molto raramente il nome comune di una pianta richiama un suo uso come medicinale ed eufrasia non fa eccezione: il nome è una banale traduzione del nome latino, a suo tempo assegnato da Linneo, che a sua volta viene dal greco e significa "gioia". Ben diversa è la situazione in molte altre lingue europee; si va infatti dal tedesco *Augentrost* ("consolazione per gli occhi") all'inglese *eyebright* ("luce degli occhi"), dal francese *casse-lunettes* ("rompi occhiali") al russo *oèanka* ("pianta per gli occhi"), dall'ungherese *orvosi szemvidító* ("lavaocchi") all'estone *silmarohi* ("unguento per gli occhi"), dal polacco: *wietlik ł kowy* ("luce del prato") al finlandese *nystysilmäruoho* ("erba per gli occhi"), dal ceco *svìtlík lékaøský* ("luce degli occhi") allo svedese *stor ögontröst* ("ottimo conforto per gli occhi"). Un così diffuso richiamo all'uso oftalmico non può non confermare la diffusione dell'uso di *Eufrasia* per il benessere degli occhi in tutta Europa. Oggi sappiamo che la pianta, di cui si usa la parte aerea, è considerata una droga a polifenoli; le sostanze più abbondanti, otre a un po' di tannini, sono rutina e acido clorogenico. Oltre che dalla fitonimia, l'uso tradizionale dell'eufrasia è

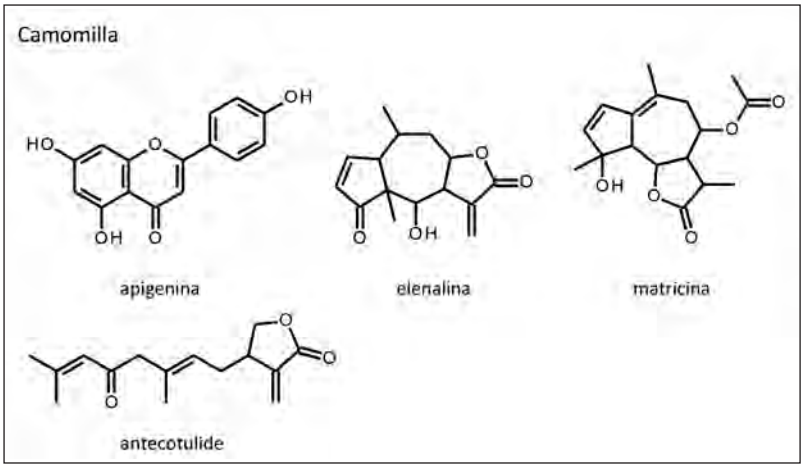
attestato già in testi medici medievali, ma il primo riferimento "scientifico" compare nel 1891 su *The Hospital*, una rivista medica inglese, dove l'autore anonimo scrive, tra l'altro: «Si tratta di un rimedio molto antico; un tempo, sebbene ora abbandonato, era un rimedio popolare comune per alcune affezioni oculari».
E ancora: «Abbiamo riscontrato che questa lozione, instillata nell'occhio, produce risultati notevolmente buoni nelle forme lievi di congiuntivite nei bambini piccoli». Poi non se ne parla più per oltre un secolo, quando compare qualche studio clinico. Nel 2010, l'*European Medicines Agency* ha preso in considerazione l'eufrasia, ma ha ritenuto inopportuno definirne una monografia in quanto «l'efficacia nelle indicazioni rivendicate non è documentata, e l'applicazione agli occhi di preparati estemporanei non è né igienica né sicura, per cui il suo uso è sconsigliato». Ma la ricerca è andata avanti e nel 2020, più di un secolo dopo il lavoro su *The Hospital*, Meier-Girard e collaboratori trovano che, in neonati pretermine con secrezione oculare, le gocce oftalmiche di eufrasia riducono arrossamento e lacrimazione, migliorando così il comfort dei pazienti, anche se non riducono l'essudato. Proseguendo su questa strada è sperabile che, in un ambito delicato come quello oculare, l'eufrasia ci possa insegnare che talvolta anche i rimedi più semplici possono restituire sollievo e, in qualche misura, limpidezza allo sguardo.

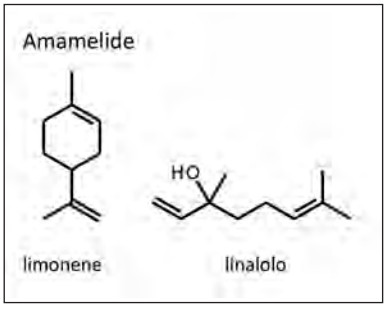
Amamelide

La seconda pianta, che citiamo perché molto presente nei colliri per gli occhi stanchi, è l'amamelide, *Hamamelis virginiana* L., un arbusto nordamericano di cui si usano foglie e giovani rami. Una singolare e poco nota caratteristica di questa pianta è che "spara" i suoi piccoli semi neri come proiettili fino a 18 metri di distanza, il che significa che vengono espulsi dal frutto a velocità vicine ai 100 chilometri all'ora. È una pianta a tannini leggermente astringente, molto usata in cosmetica come tonico. L'*Europen Medicines Agency* riconosce l'uso tradizionale delle foglie come blando antiinfiammatorio per la pelle, le emorroidi e come collutorio, ma non fa cenno a usi oftalmici; ed effettivamente sembra un po' strano trovarla nei colliri, dove un'azione astringente è controindicata.



ACTigerm®
FAST
Infezioni virali?
Riparti veloce e
in modo naturale
www.avdreform.it
Prodotto e distribuito da: A.V.D. Reform Srl B.go S. Biagio 9 - PARMA tel. 0521 628498
AVD
Nutri supplement science





Nei colliri, però, non troviamo estratti della pianta, ma la sua acqua distillata, l'acqua di amamelide (*Hamamelis virginiana destillatum*), che è l'acqua distillata che si ottiene per distillazione in corrente di vapore di foglie e rametti di *Hamamelis*. In un distillato non passano molecole grosse e idrofile come i tannini; sono invece presenti piccole molecole volatili come limonene e linalolo, in quantità modeste ma che potrebbero essere sufficienti per un effetto rinfrescante e lenitivo.

Mentre vari studi hanno confermato le proprietà antinfiammatorie e antibatteriche degli estratti di amamelide, anche a livello clinico, quasi nulla sembra esistere per quanto riguarda il distillato e l'oftalmologia; se ne trova un lieve traccia nella relazione che il *Committee on Herbal Medicinal Products* ha redatto per conto dell'EMA, nel quale si cita un uso tradizionale dell'acqua di amamelide, diluita 1:10, per lavaggi oculari. D'altro canto l'uso tradizionale consolidato è confermato dalla presenza dell'acqua di amamelide in vari Codex e Formulari nazionali di vari Paesi europei, nei quali la posologia suggerita è in genere di 2 gocce per occhio di distillato (1:10 in acqua), da 3 a 6 volte al dì, e anche in Italia l'acqua di amamelide è presente nella composizione di qualche dispositivo medico. Potremmo concludere dicendo che l'acqua di amamelide nei colliri è una scelta formulativa prudente ma modesta: accanto ad una buona tollerabilità troviamo solo un effetto lenitivo generico, più vicino al comfort che alla terapia.

Camomilla

La camomilla (*Matricaria recutita* L per la *European Pharmacopoeia*), è una piccola pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Asteraceae; è diffusa in tutto il mondo e in alcune aree è considerata un'infestante. È una delle piante medicinali più utilizzate, con una produzione annua di qualche migliaio di tonnellate di capolini essiccati. Infatti, in tutto il modo è apprezzata per le sue proprietà antiinfiammatorie, spasmolitiche ed antimicrobiche, ben attestate a livello scientifico, tranne che in Italia dove è invece uno dei capisaldi della fitoterapia popolare, ma come blando sedativo, attività sino a qualche anno fa quasi del tutto sconosciuta all'estero. È perciò curioso rilevare come a livello popolare, l'unico settore nel quale vengono utilizzate le sue proprietà antiinfiammatorie sia proprio quello degli occhi: gli impacchi di camomilla messi sulle palpebre sono un classico. L'attività antiinfiammatoria della pianta è legata alla sua componente flavonoidica ed in particolare all'apigenina, che

Foto di Harry Harms

Matricaria recutita è una piccola pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Asteraceae.

Foto di Cornell IPM

Alcune risposte allergiche attribuite a camomilla possono invece essere legate a sofisticazioni o sostituzioni con *Anthemis cotula*, nella foto.

Confronto tra il ricettacolo di *C. recutita* e *A. cotula*.

risulta avere una potenza analoga a quella dell'indometacina (Della Loggia, 1986); anche l'attività antimicrobica non è indifferente: gocce oculari a base di camomilla hanno inibito la crescita di *Staphylococcus aureus* (Farsi, 2024). Accanto a forti basi sperimentali, le prove cliniche sono scarse e ciò ha portato l'*European Medicine Agency* a non contemplare l'uso oftalmico nella monografia della camomilla. Le ragioni di tale esclusione sono inoltre da un lato il rischio di infezioni nel caso di preparati estemporanei, anche se con i moderni preparati confezionati tale rischio è marginale, anche grazie alle proprietà antibatteriche di camomilla. Dall'altro lato, trattandosi di un'Asteracea, ci sarebbe il rischio delle tipiche risposte allergiche che caratterizzano molte piante di questa famiglia. L'allergia alle Asteraceae è legata soprattutto alla presenza di lattoni sesquiterpenici tipo elenalina, la cui allergenicità è determinata da un doppio legame esociclico all'anello lattonico, doppio legame che nei lattoni di camomilla non c'è. Sono invece riportati alcuni casi di sensibilizzazione crociata del polline di camomilla con i pollini di altre Asteraceae, come *Artemisia*. Si tratta però di casi episodici, molto più rari di quelli che coinvolgono altri prodotti molto diffusi, come ad esempio propoli. Alcune risposte allergiche attribuite a camomilla possono invece essere legate a sofisticazioni o sostituzioni con *Anthemis cotula*, che contiene l'antecotulide, un potente allergene (Hausen, 1984). Le due piante sono quasi identiche ed un raccoglitore amatoriale può facilmente confonderle dato che sono distinguibili solo con un esame molto attento: il ricettacolo di *M. chamomilla* è cavo mentre quello di *A. cotula* è pieno. All'atto pratico, la posizione dell'EMA sembra legata più ad un eccesso del principio di precauzione che ad una oggettiva valutazione del rischio. Del resto vari prodotti per gli occhi contenenti camomilla sono stati approvati dal Ministero della Salute come dispositivi medici.

UNIVERSITÀ DI TRIESTE,
Professore di Fitoterapia

Bibliografia

Anonimous. *Euphrasia officinalis*. The hospital (1891).

Della Loggia R, Tubaro A, Dri P, Zilli C, Del Negro P. *The role of flavonoids in the antiinflammatory activity of* Chamomilla recutita. Prog Clin Biol Res. **213**, 481-484 (1986).

Farsi S, Chaudhry S, Khan A, Gardner J, Ogwo M, Ofori B, Hosseini M, Cervantes J. *Antimicrobial effect of chamomile-containing over-the-counter ear and eye drops*. J Investig Med **72**(3), 305-311.

Hausen BM, Busker E, Carle R. the sensitizing capacity of composite plants. VII. *Experimental studies with extracts and compounds of* Chamomilla recutita *(L.) Rauschert and* Anthemis cotula *L*. Planta Med **50**(3), 229-234 (1984).

Meier-Girard D, Gerstenberg G, Stoffel L, Kohler T, Klein SD, Eschenmoser M, Mitter VR, Nelle M, Wolf U. *Euphrasia eye drops in preterm neonates with ocular discharge: a randomized double-blind placebo-controlled trial*. Front Pediatr **8**, 449 (2020).

Carezze
dalla natura

Prenditi cura di loro grazie a
oli essenziali e **piante officinali**
di altissima qualità.
Scopri i nostri
prodotti a uso esterno
per l'igiene e la bellezza
di cani e gatti.

GreenVet®
fitoterapia veterinaria

PER UNA CONSULENZA GRATUITA
CHIAMA ORA
0543 705152

Scopri di più su
www.greenvet.com
info@greenvet.com