

# La ricerca in medicina ayurvedica



Francesco Donato

**La medicina ayurvedica, che non fa uso solo di prodotti erboristici ma che prevede modifiche dello stile di vita, soprattutto dell'alimentazione appare di grande interesse per la medicina occidentale, considerati i limiti della "nostra" medicina per la prevenzione e cura di molte patologie croniche**

Benché l'Ayurveda si basi su alcuni paradigmi sostanzialmente diversi dalla medicina occidentale, e sia una medicina rimasta pressoché immutata da più di 2.000 anni, essa presenta diversi aspetti di interesse anche per il mondo occidentale, per quanto concerne la promozione della salute e la prevenzione e cura di diverse patologie. Attualmente, nel mon-

do vi sono corsi universitari, soprattutto in India, per conseguire la laurea in medicina ayurvedica, o medicina tradizionale indiana, in parallelo, e della stessa durata dei corsi per ottenere una laurea nella medicina tradizionale occidentale, quella che noi pratichiamo abitualmente.

Milioni di persone nel mondo si curano con la medicina ayur-

vedica: vi sono ospedali, cliniche, ambulatori, centri per i trattamenti, medici e terapisti dedicati esclusivamente a queste pratiche, ancora oggi in qualche caso tramandate in forma orale e diretta, da maestro ad allievo, oltre che insegnate nelle università e nelle strutture sanitarie.

A fronte di una così vasta e poliedrica applicazione, so-

prattutto nel subcontinente indiano, la medicina ayurvedica gode di una reputazione modesta sul piano scientifico, secondo i canoni della scienza occidentale, soprattutto per carenza di sperimentazione clinica.

La vastissima esperienza applicativa di millenni ha condotto a poche sperimentazioni secondo la metodologia rigorosa della sperimentazione clinica dei farmaci, come per altre medicine alternative o complementari.

Una revisione della letteratura scientifica su PubMed o altre banche dati mostra come per molti preparati erboristici ampiamente utilizzati in ayurveda vi siano diversi studi di base, che ne mostrano ad esempio interessanti proprietà anti-ossidanti, anti-flogistiche o anticancerose, ma ben poche sperimentazioni cliniche condotte in modo rigoroso, secondo i canoni del trial clinico controllato e randomizzato, in doppio cieco, messo a punto nel mondo occidentale nei primi anni '50, che rappresenta tuttora il "gold standard" della ricerca in medicina.

Come appare dal razionale delle due ricerche qui presentate sull'impiego di preparati erboristici ayurvedici, l'una per la cura dell'epatite B e l'altra per la riduzione della colesterolemia, le ricerche finora svolte sulla materia, quasi esclusivamente in paesi orientali, appaiono carenti sia per quantità (pochi soggetti reclutati) che per qualità (metodologia poco accurata), con risultati contraddittori.

La medicina ayurvedica, che non fa uso solo di prodotti erboristici ma che prevede modifiche dello stile di vita, soprattutto dell'alimentazione, e trattamenti fisici, come massaggi, oleazioni e altri, appare di grande interesse per la medicina occidentale, considerati i limiti della "nostra" medicina per la prevenzione e cura di molte patologie croniche.

D'altro canto, pur in assenza di prove conclusive di efficacia, la medicina ayurvedica, o almeno alcune sue componenti, si sta comunque diffondendo, sempre di più, in occidente, come si può vedere anche dal proliferare di centri benessere e cliniche per la salute, che spesso utilizzano diverse pratiche dell'ayurveda, non sempre applicate correttamente. Molti prodotti erboristici ayurvedici sono in libera vendita in Italia perché riconosciuti come integratori alimentari, e reperibili in farmacia ed erboristeria, il più delle volte assunti senza alcuna indicazione da parte di un medico ayurvedico. Appare quindi sempre più ur-

gente implementare sperimentazioni cliniche sull'ayurveda, tramandate, che siano effettuate con una metodologia rigorosa sul piano scientifico. E' necessario che vi siano adeguate risorse e quindi disponibilità di fonti di finanziamento, possibilmente di enti no profit o governativi, per evitare possibili conflitti di interesse, e medici interessati a partecipare a sperimentazioni.

F. Donati

