

Nel vasto universo dei prodotti a base di erbe, [Controlla qui](#) circola spesso un termine che promette sicurezza e efficacia: **standardizzazione**. Ma cosa vuol dire concretamente standardizzare un estratto vegetale? Spesso viene intesa come una semplice indicazione di qualità o di concentrazione, ma la questione è molto più complessa e affascinante, tanto da affondare le proprie radici nella storia millenaria della fitoterapia e della medicina.

Un viaggio nel tempo: Dioscoride e la *De Materia Medica*

Per capire il significato profondo di standardizzazione, è utile fare un salto indietro di quasi duemila anni, fino a quando Pedanio Dioscoride, medico e farmacologo greco del I secolo d.C., compilò il suo testo fondamentale: *De Materia Medica*. Quest'opera, che descriveva le piante medicinali allora conosciute, fu un punto di riferimento per secoli nella medicina occidentale e si basava sull'osservazione diretta delle piante e dei loro effetti.

Nemmeno allora l'efficacia era data per scontata: Dioscoride e i suoi contemporanei sapevano che le piante non sono mai tutte uguali, che vari fattori influiscono sulle proprietà terapeutiche. Fu così che nacque, implicitamente, il concetto primordiale di "qualità" e "uniformità" che oggi chiamiamo standardizzazione.

I monasteri benedettini e i giardini medicinali: un esempio di controllo qualità medievale

Nel Medioevo, quando la conoscenza dei testi antichi rischiava di perdersi, furono soprattutto i monasteri benedettini a custodire e tramandare le pratiche fitoterapiche. I monaci coltivavano i cosiddetti *giardini medicinali*, dove selezionavano le piante più adatte non solo per le loro virtù terapeutiche ma anche per le condizioni di crescita che ne garantivano una qualità accettabile.

Non si trattava solo di coltivazione, ma anche di tecniche meticolose di raccolta, essiccazione e conservazione. In questo senso, possiamo considerare i monasteri come precursori dei moderni controlli qualitativi, con una particolare attenzione alla ricchezza e alla potenza dei **principi attivi** contenuti nelle piante.

Isolamento e standardizzazione dei principi attivi: la rivoluzione moderna

Con l'avanzare della chimica farmaceutica nel XIX secolo, il panorama cambiò drasticamente. L'attenzione passò dall'intera pianta a singoli componenti, o **principi attivi**, isolati e studiati per la loro efficacia.

Da questo momento in poi, il termine *standardizzazione* iniziò a essere utilizzato con un significato più tecnico: indicava il processo con cui si garantisce che ogni dose di un estratto vegetale contenga una quantità precisa e costante di uno o più principi attivi.

Ad esempio, un estratto di Echinacea potrebbe essere quindi standardizzato per contenere sempre il 4% di echinacoside. Questo processo aiuta a:



- Assicurare l'efficacia ripetibile del prodotto
- Garantire la sicurezza, riducendo variazioni imprevedibili
- Facilitare studi clinici comparabili
- Permettere un controllo qualità rigoroso

Le monografie europee EMA e l'utilizzo terapeutico degli estratti in UE

Oggi, in Europa, uno degli strumenti più importanti per regolamentare e assicurare la qualità degli estratti vegetali sono le **monografie europee dell'EMA** (European Medicines Agency). Questi documenti forniscono indicazioni precise sulle caratteristiche che un estratto deve avere per essere considerato sicuro ed efficace.

Le monografie

- Descrivono le piante botaniche e le parti utilizzate
- Definiscono la composizione chimica, con soglie minime e massime per alcuni principi attivi
- Indicano modalità di estrazione e standardizzazione
- Presentano indicazioni terapeutiche riconosciute nell'UE
- Stabiliscono criteri per la valutazione della sicurezza

Per chi vuole consultare facilmente monografie e approfondimenti, è utile utilizzare strumenti tecnologici come l'App **Il Vescovado**, disponibile gratuitamente sia per Apple iTunes che per Android Google Play. Questa app rappresenta un prezioso strumento per studenti, professionisti e appassionati della fitoterapia, che permette di accedere a informazioni aggiornate su piante, estratti e normative con pochi tap.



Quanto costa un estratto standardizzato?

Un estratto vegetale di qualità, rigorosamente standardizzato secondo criteri EMA o equivalenti, non è solitamente un prodotto a basso costo. La cura nei processi di coltivazione, raccolta, estrazione e controllo qualità incide inevitabilmente sul prezzo finale, che può essere attorno ai **€ 20,00** per confezioni di buona qualità e dosaggio adeguato.

Questo prezzo riflette non solo il valore delle materie prime, ma anche l'investimento in ricerca, sviluppo e certificazioni che garantiscono al consumatore un prodotto affidabile, diverso dagli integratori che spesso non hanno alcun vincolo di standardizzazione precisa.

Attenzione al linguaggio: integratori, medicinali ed evidenze

Mentre parliamo di estratti standardizzati, è fondamentale fermarsi un attimo sul linguaggio. Termine come *integratore alimentare* e *medicinale* non sono sinonimi e spesso vengono confusi, generando ambiguità tra i consumatori.

Gli integratori, anche quelli a base di estratti vegetali standardizzati, non hanno lo stesso tipo di autorizzazione e valutazione clinica dei medicinali, che devono dimostrare efficacia e sicurezza rigorosamente in studi scientifici controllati.

Inoltre, la parola *evidenza*, nel contesto della medicina basata sulle evidenze (*evidence-based medicine*), ha un significato preciso, legato a dati sperimentali robusti. Troppo spesso, invece, in pubblicità e descrizioni marketing si usa senza fondamento per giustificare presunte "cure naturali garantite", un'espressione a cui bisognerebbe guardare con sano scetticismo.

Conclusioni: perché la standardizzazione è un passaggio chiave

In sintesi, **standardizzare un estratto vegetale** significa garantire la presenza costante e controllata di uno o più principi attivi, fattore indispensabile per assicurare un prodotto di qualità, efficace e sicuro.

Questa pratica affonda le sue radici nella tradizione, passando per la sapienza dei monasteri benedettini fino alle moderne normative europee e alle monografie EMA. Il progresso scientifico ha permesso una misurazione

rigorosa, ma non va dimenticato il valore della conoscenza storica e culturale che accompagna ogni erba medicinale.

Quando scegli un estratto standardizzato, che al prezzo equilibrato di € 20,00 rappresenta un investimento nella tua salute, stai scegliendo un prodotto che ha superato numerosi controlli di qualità e che rispetta requisiti di sicurezza molto precisi, diversamente dagli integratori non regolamentati.

Ricordati sempre di preferire prodotti trasparenti, corredati da monografie e informazioni precise, magari consultando risorse affidabili come l'App Il Vescovado, per muoverti con consapevolezza nel mondo spesso complesso della fitoterapia.