

international news

a cura di Marco Angarano

SALVIA, ROSMARINO E MELISSA PER LA MEMORIA

Diverse piante medicinali sono utilizzate tradizionalmente in Europa per il benessere delle funzioni cerebrali e della memoria.

Un gruppo di ricercatori britannici ha condotto uno studio pilota in doppio cieco, randomizzato, controllato con placebo per valutare gli effetti di una combinazione di salvia, rosmarino e melissa (*Salvia officinalis* L., *Rosmarinus officinalis* L. e *Melissa officinalis* L.; estratto SRM) sulla memoria verbale in soggetti sani e normali.

44 soggetti sani e normali (età media $61 \pm 9,26$ anni SD; m/f = 6/38), dopo essere stati suddivisi casualmente in un gruppo che assumeva SRM (combinazione degli estratti idroalcolici 45° EtOH delle tre piante) e in uno il placebo, sono stati suddivisi in sottogruppi in base all'età. I partecipanti allo studio hanno assunto 5 mL di SRM o di placebo, diluito in acqua tiepida, 2 volte al giorno per 2 settimane.

Nel complesso non vi sono state differenze significative tra il gruppo che assumeva SRM o il placebo rispetto al basale nei test di memoria verbale a breve termine e di memoria verbale episodica; tuttavia, l'analisi dei sottogruppi ha mostrato miglioramenti significativi della memoria episodica nei soggetti di età inferiore a 63 anni. Non sono stati osservati effetti avversi.

I ricercatori concludono che il dosaggio e il periodo di somministrazione di SRM sono più efficaci del placebo nel miglioramento della memoria episodica verbale nei soggetti sani di età infe-

riore ai 63 anni, ma l'utilizzo a breve e lungo termine dell'estratto SRM nella popolazione anziana e come terapia supplementare nei pazienti con malattia di Alzheimer merita un'indagine più approfondita. Il disegno di questo studio pilota si è comunque dimostrato un protocollo di prova semplice ed economico per testare l'efficacia dei fitoderivati sulla memoria episodica verbale, fornendo una base per studi futuri che comprendano una valutazione più ampia della funzione cognitiva legata all'invecchiamento, ma anche per quelli relativi ad altri disturbi del SNC come ansia, depressione, sonno e dolore.

Perry NSL, Menzies R, Hodgson F, Wedgewood P, Howes MR, Brooker HJ, Wesnes KA, Perry EK. A randomised double-blind placebo-controlled pilot trial of a combined extract of sage, rosemary and melissa, traditional herbal medicines, on the enhancement of memory in normal healthy subjects, including influence of age. *Phytomedicine*. 2018 Jan 15;39:42-48.

GINSENG AMERICANO E DIABETE

Parallelamente ai trattamenti convenzionali, un numero sempre maggiore di persone utilizza la fitoterapia nella gestione del diabete di tipo 2 (T2DM). Un gruppo di ricerca canadese ha condotto uno studio sul ginseng americano (*Panax quinquefolius* L. - AG), che tra le piante studiate, in base ai trials clinici randomizzati e controllati, sembra essere la più promettente per quanto riguarda l'attività ipoglicemizzante. È stato condotto perciò uno studio clinico cross-over randomizzato e in doppio cieco, controllato con placebo, per valutare l'attività di AG come terapia da associare a quella convenzionale.

L'obiettivo primario era l'osservazione dei livelli di emoglobina glicata

(HbA1c).

L'obiettivo secondario era rappresentato dal controllo dei fattori di rischio come glicemia e insulina a digiuno, pressione sanguigna e lipidi plasmatici. Allo studio hanno partecipato 24 soggetti affetti da T2DM (f/m = 11/13; età media 64 ± 7 anni; HbA1c = $7.1 \pm 1.2\%$) suddivisi in maniera casuale per ricevere 3 g/die di AG (estratto secco ottenuto dopo estrazione idroalcolica 70° EtOH della radice essiccata; 2 capsule da 500 mg 3 volte/die) o il placebo. Dopo 8 settimane di trattamento e 4 di wash-out, i partecipanti sono passati al braccio opposto per altre 8 settimane.

Rispetto al placebo, AG ha ridotto significativamente HbA1c (- 0,29%; p = 0,041) e glicemia a digiuno (- 0,71 mmol / L; p = 0,008); ha abbassato inoltre la pressione sanguigna sistolica (- 5,6 ± 2,7 mmHg; p <0,001).

Questi risultati suggeriscono che l'uso di AG come coadiuvante del trattamento convenzionale del diabete di tipo 2 potrebbe essere considerato come una terapia complementare valida e sicura per la gestione di questa patologia e dei fattori di rischio associati alla malattia cardiovascolare.

Insieme a dati futuri sull'efficacia, concludono i ricercatori, i risultati di questo studio possono fornire informazioni importanti alle agenzie sanitarie nella formulazione di linee guida sull'utilizzo delle piante medicinali per la gestione del diabete e dei fattori di rischio associati.

Vuksan V, Xu ZZ, Jovanovski E, Jenkins AL, Beljan-Zdravkovic U, Sievenpiper JL, Mark Stavro P, Zurbau A, Duvnjak L, Li MZC. Efficacy and safety of American ginseng (*Panax quinquefolius* L.) extract on glycaemic control and cardiovascular risk factors in individuals with type 2 diabetes: a double-blind, randomized, cross-over clinical trial. *Eur J Nutr*. 2018 Feb 24