

# international news

a cura di **Marco Angarano**

## **PSILLIO E MIGLIORAMENTO DELLA STITICHEZZA NEI PAZIENTI DIABETICI**

Il diabete di tipo 2 (T2D) è una malattia cronica sempre più diffusa e pone un enorme onere per la salute pubblica. La stitichezza è un problema comune nelle persone affette da T2D e si stima che interessi circa il 60% di coloro che ne soffrono da lungo tempo. Sebbene la costipazione rappresenti una prevedibile complicazione del T2D, una gestione inadeguata della stitichezza è comune e può avere implicazioni profonde. Il trattamento rimane difficile perché la maggior parte dei pazienti non è soddisfatta delle terapie attuali a causa della mancanza di efficacia, sicurezza o disponibilità.

Lo psillio, conosciuto anche come seme di *Plantago indiana*, è costituito dalla buccia di semi di *Plantago psyllium* o *Plantago ovata*, contenente principalmente mucillagine composta da una miscela di polisaccaridi. Lo psillio ha attività lassativa in quanto la mucillagine richiama liquidi nel lume intestinale e rigonfiandosi aumenta di volume, stimolando la peristalsi e l'evacuazione.

Anche se in studi precedenti sono stati valutati i benefici dello psillio in pazienti con T2D, indicando che può migliorare il controllo della glicemia, dei lipidi, del peso corporeo e il movimento intestinale, non sono disponibili dati per i pazienti T2D con stitichezza.

È stato così condotto uno studio randomizzato in singolo cieco, controllato con placebo, con l'obiettivo di valutare gli effetti benefici dell'aggiunta di psillio, per 12 settimane di intervento, alla normale dieta di pazienti con T2D e costipazione cronica.

51 pazienti con T2D e costipazione cronica e con indice di massa corporea (BMI) compreso tra 20 e 47 kg/m<sup>2</sup>, hanno ricevuto 10 g di psillio premiscelati in biscotti due volte al giorno oppure biscotti placebo per 12 settimane. Sintomi di stitichezza, BMI, glicemia a di-

giuno, emoglobina glicosilata (HbA1c) e profilo lipidico sono stati determinati all'inizio dello studio e alla fine di 4, 8 e 12 settimane. La stitichezza è stata valutata secondo i criteri diagnostici ROMA III.

Il gruppo che assumeva lo psillio ha mostrato un miglioramento nella stitichezza, peso corporeo, valori di glucosio e lipidi rispetto al basale e al gruppo placebo. Le differenze di variazione assoluta del peso corporeo, glucosio a digiuno e HbA1c tra i due gruppi sono state statisticamente significative. La conformità all'intervento è stata buona e non sono stati osservati effetti avversi. Sulla base del beneficio terapeutico parziale ottenuto con i biscotti di psillio, la facilità di somministrazione e la mancanza di importanti effetti collaterali, i dati ottenuti suggeriscono che questa forma di integrazione alimentare è utile nel trattamento della stitichezza, per il controllo del peso, di glicemia e colesterolo nelle persone con T2D. I ricercatori evidenziano, sulla base dei risultati ottenuti, la necessità di effettuare studi su un campione più grande e un periodo di follow-up più lungo, per confermare questi risultati e comprendere meglio i meccanismi con cui lo psillio può alleviare la stitichezza nel T2D.

Noureddin S, Mohsen J, Payman A. Effects of psyllium vs. placebo on constipation, weight, glycemia, and lipids: A randomized trial in patients with type 2 diabetes and chronic constipation. *Complement Ther Med*. 2018 Oct;40:1-7.

## **DEPRESSIONE E DIABETE, UN AIUTO DALLO ZAFFERANO**

La depressione è uno dei principali problemi di salute in tutto il mondo e si stima che i disturbi depressivi potrebbero essere la seconda causa principale dei carichi di malattia a livello mondiale nel 2020. Approssimativamente, all'11,3% degli adulti ogni anno viene diagnosticato di soffrire di depressione.

I disturbi d'ansia sono anche la classe più comune di disturbi mentali. La prevalenza media di questi disturbi durante la vita è stimata al 25%. Poiché esiste

una relazione sinergica tra depressione e ansia, la valutazione della loro coesistenza potrebbe essere interessante.

Numerosi studi hanno indicato una maggiore prevalenza di depressione e ansia nei soggetti diabetici rispetto ai non diabetici. Depressione e ansia possono esacerbare le complicazioni del diabete e deteriorare il controllo metabolico. Inoltre, i disturbi del sonno (DS) sono molto diffusi nei pazienti diabetici. Questi disturbi hanno anche mostrato di avere effetti deleteri sul controllo metabolico nei pazienti con diabete, perciò il miglioramento di queste condizioni potrebbe anche aiutare a controllare meglio il loro stato glicemico. Sebbene diversi interventi farmacologici e psicologici siano stati suggeriti come approcci attuali per trattare l'ansia, la depressione e i DS, le piante medicinali possono fornire una scelta alternativa sicura ed efficace per il trattamento. Tutti i farmaci potrebbero avere alcune complicazioni che interferiscono con il comportamento cognitivo e il consolidamento della memoria. Le piante medicinali hanno meno effetti collaterali dei farmaci di sintesi e i loro effetti benefici potrebbero essere maggiori di quelli dei farmaci convenzionali.

Lo stigma essiccato dello zafferano (*Crocus sativus* L.) è usato come spezia da secoli ed è la spezia più costosa in tutto il mondo. Alcuni studi hanno evidenziato come le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie dell'estratto di zafferano e dei suoi costituenti possano essere il possibile meccanismo della sua azione. Precedenti studi clinici hanno dimostrato che lo zafferano può attenuare i sintomi della depressione rispetto al placebo o ai farmaci antidepressivi convenzionali. La supplementazione di zafferano ha anche attenuato i sintomi dell'ansia.

Sulla base di queste conoscenze è stato progettato uno studio in doppio cieco, controllato con placebo, a centro singolo e randomizzato per valutare l'effetto di un estratto alcolico di zafferano sui sintomi di comorbidità tra depressione e ansia (CDA), nonché sulla qualità del sonno e la soddisfazione di vita nei pa-

zienti con diabete di tipo 2 (T2D). Cinquantaquattro pazienti ambulatoriali affetti da CDA di grado da lieve a moderato diagnosticati utilizzando il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali-IV (DSM-IV), sono stati assegnati in modo casuale a due gruppi che hanno assunto capsule di zafferano (30 mg/die estratto idroalcolico di zafferano) o placebo per 8 settimane. I sintomi dei partecipanti sono stati valutati mediante la scala di Hamilton per la depressione e l'ansia, l'indice di qualità del sonno di Pittsburgh (PSQI) e la Satisfaction with Life Scale (SWLS).

Dopo l'intervento, il CDA da lieve a moderato, l'ansia e il disturbo del sonno, ma non la sola depressione, sono stati alleviati significativamente nel gruppo che assumeva zafferano ( $P < 0,05$ ), mentre i cambiamenti non erano significativi nel gruppo placebo. Le misure antropometriche e i parametri della pressione arteriosa dei pazienti in entrambi i gruppi non sono cambiati significativamente ( $P > 0,05$ ) durante l'intervento. Inoltre, l'assunzione di cibo e l'attività fisica non differivano durante lo studio nei due gruppi. I cambiamenti nella soddisfazione della vita non sono stati significativi. I ricercatori affermano di aver utilizzato il dosaggio di zafferano, la dimensione del campione e il tempo di intervento simili a quelli di altri studi precedenti. Per confermare i risultati ottenuti saranno perciò necessari ulteriori studi con diverse dosi di estratto di zafferano, diverse durate di intervento e una maggiore dimensione del campione. Lo studio ha comunque dimostrato che lo zafferano può alleviare i sintomi di CDA da lievi a moderati nei pazienti diabetici e, grazie a effetti collaterali non considerevoli, può essere suggerito come trattamento alternativo a quello farmacologico.

Alireza Milajerdi, Shima Jazayeri, Elham Shirzadi, Najmeh Hashemzadeh, Atieh Azizgol, Abolghassem Djazayeri, Ahmad Esmailzadeh, Shahin Akhondzadeh. The effects of alcoholic extract of saffron (*Crocus sativus* L.) on mild to moderate comorbid depression-anxiety, sleep quality, and life satisfaction in type 2 diabetes mellitus: A double-blind, randomized and placebo-controlled clinical trial *Complementary Therapies in Medicine* 41 (2018) 196-202

# virility5 PLUS

## Il fito-nutri-energetico per l'Uomo.

Tonico naturale che sostiene l'energia e la virilità.  
Con estratti vegetali ad azione tonica Arricchito con L-Citrullina e Zinco.



**Guaranà.** Performance psico-fisiche, con riduzione l'affaticamento.



**Muirapuama.** È "l'albero della potenza".



**Tribulus.** Incremento del desiderio.



**Maca.** Migliora la fertilità maschile e aumenta il desiderio.



**Damiana.** Virtù rinvigorenti; ottimo tonico-adattogeno.



**Citrullina.** Attività vasodilatatrice, per induzione di Ossido nitrico (NO).

**Zn Zinco.** Essenziale per la vitalità sessuale, per la fertilità e la riproduzione.

