



a cura di Marco Angarano

### OLIVO DI BOEMIA IN MENOPAUSA

La menopausa è momento fisiologico che tutte le donne sperimentano man mano che invecchiano e coincide con il termine della fertilità. Durante la menopausa si verificano numerose variazioni ormonali, inclusa la diminuzione della produzione di estradiolo e l'aumento dell'ormone luteinizzante (LH) e dell'ormone follicolo-stimolante (FSH), che portano a cambiamenti complessi in tutto il corpo di una donna. La menopausa è associata a diversi sintomi e quelli vasomotori, come le vampate di calore, sono i più fastidiosi.

*Elaeagnus angustifolia* L., conosciuto come Olivo di Boemia, è un albero della famiglia Elaeagnaceae, originario dell'Europa meridionale e dell'Asia centro-occidentale ed è parente del più noto Olivello spinoso. Studi fitochimici su *E. angustifolia* indicano la presenza di due fitosteroli, tra cui il  $\beta$ -sitosterolo e la sua forma di acetato nel frutto e nella sua buccia, dove è presente anche stigmasterolo. Il frutto contiene anche derivati di acido benzoico, acido vanillico, acido protocatecuico, acido p-cumarico e acido ferulico. Sono anche identificati anche numerosi flavonoidi in diverse parti della pianta, principalmente kaempferolo, rutina, luteolina e quercetina.

Nella medicina tradizionale dell'I-

ran, l'uso di *E. angustifolia* è raccomandato anche per alleviare la sintomatologia della menopausa; è stato perciò condotto uno studio per valutare gli effetti dell'assunzione orale di *E. angustifolia* sul profilo ormonale delle donne in menopausa.

Lo studio randomizzato in doppio cieco controllato con placebo ha coinvolto 58 donne in menopausa, che sono state assegnate in modo casuale al gruppo intervento, nel quale assumevano 15 g/die di polvere di frutti interi di *E. angustifolia* e al gruppo placebo (7,5 g di amido di mais +7,5 g isomalto/die). All'inizio e al termine del trattamento, durato 10 settimane, sono stati misurati i livelli sierici di estradiolo, progesterone, testosterone, ormone follicolo-stimolante (FSH), ormone luteinizzante (LH) ed è stato valutato il miglioramento dei dolori articolari.

Secondo le analisi tra i gruppi, i cambiamenti nei parametri studiati non erano significativi tra il gruppo di intervento e il gruppo placebo, a eccezione del dolore articolare che è migliorato significativamente nel gruppo intervento.

Il miglioramento del profilo ormonale non è stato pienamente conforme all'utilizzo di *E. angustifolia* nella medicina tradizionale iraniana, ma i ricercatori, sulla base della loro forte convinzione di questo utilizzo, affermano che sono necessari studi a lungo termine e su gruppi più numerosi di partecipanti per valutare meglio l'efficacia di questo rimedio.

Emaminia F, Rezaei A, Badehnoosh B, Ramezani R, Shabani M. The effects of *Elaeagnus angustifolia* L. whole fruit on the sex hormone profile in menopausal women: A double-blind, randomized, placebo-controlled study. *J Ethnopharmacol.* 2020 Jan 10;246:112229. doi: 10.1016/j.jep.2019.112229.

### IPERTENSIONE E CODONOPSIS LANCEOLATA

Nonostante gli sforzi in tutto il mondo per curare e prevenire l'ipertensione, il numero di pazienti con questa condizione clinica è ancora in aumento. I soggetti con pressione arteriosa sistolica (PAS) di 120-139 mmHg o diastolica (PAD) di 80-89 mmHg sono considerati pre-ipertensivi e probabilmente svilupperanno ipertensione in futuro. Poiché l'ipertensione non presenta sintomi apparenti specifici all'inizio, i soggetti potrebbero non essere consapevoli del suo sviluppo, ritardandone la corretta gestione. Inoltre, il rischio di malattia cardiovascolare inizia con una PA di 115/75 mmHg e raddoppia ogni 20/10 mmHg. Il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare nei soggetti pre-ipertensivi può aiutare a prevenire lo sviluppo di malattie cardiovascolari, inclusa l'ipertensione.

Le radici di *Codonopsis lanceolata* (CL), pianta di origine asiatica, sono ampiamente utilizzate nella medicina tradizionale per il trattamento di bronchite, tosse, ascessi e iperlipemia. Contengono varie sostanze attive, tra cui saponine triterpeniche, alcaloidi, feniletanoidi glicosidati, polifenoli e poliacetileni. Precedenti studi *in vivo* su modelli animali hanno dimostrato gli effetti antipertensivi degli estratti di CL.

Ricercatori coreani hanno progettato perciò uno studio randomizzato in doppio cieco e controllato con placebo per studiare la capacità di un estratto idroalcolico di CL di prevenire l'ipertensione in soggetti pre-ipertensivi. Ottanta soggetti di

età compresa tra 19 e 60 anni con una PAS di 120–138 mmHg e una PAD di 80-89 mmHg sono stati reclutati e randomizzati 1:1 in un gruppo CL e in un gruppo placebo (PL), in cui assumevano rispettivamente capsule con estratto secco di radici di CL (1000 mg/die) e amido per 6 settimane. La PA e i valori ematici sono stati misurati al basale e alla fine dell'intervento. Rispetto al basale, la PAS era significativamente diminuita e l'attività della catalasi era significativamente aumentata dopo il trattamento con CL in entrambi i sottogruppi con PAS elevata e ipertensione di stadio 1. Nel sottogruppo con PAS elevata, la concentrazione sierica di nitrito rispetto al basale era significativamente aumentata nel gruppo CL rispetto ai soggetti trattati con placebo ( $p = 0,038$ ). Nei soggetti con ipertensione allo stadio 1, la proteina C-reattiva ad alta sensibilità ( $p = .020$ ) e la malondialdeide ( $p = .039$ ) hanno mostrato riduzioni significativamente maggiori rispetto al basale nel gruppo CL rapportato al gruppo PL.

Sebbene sia ancora necessario studiare ulteriormente i potenziali effetti benefici di CL nella prevenzione dell'ipertensione nei soggetti con PAS elevata e ipertensione allo stadio 1, i risultati dello studio indicano che CL può prevenire l'ipertensione e lo stress ossidativo nei soggetti pre-ipertensivi. In sintesi, l'estratto di *Codonopsis lanceolata* si è dimostrato efficace nella prevenzione della disfunzione endoteliale, dell'infiammazione e della perossidazione lipidica nei soggetti pre-ipertensivi, evidenziando effetti diversi a seconda dei livelli basali di PA sistolica.

Shin YK, Hsieh YS, Han AY, Lee KW, Seol GH. Beneficial effects of *Codonopsis lanceolata* extract on systolic blood pressure levels in prehypertensive adults: A double-blind, randomized controlled trial. *Phytother Res.* 2020 Feb;34(2):340-348.



Ben tornata leggerezza.

# SOLLIEVOvenis

## Gambe leggere tutti i giorni.



**CAPSULE A BASE DI feboSTIM®plus**

Per favorire la fisiologica funzionalità del microcircolo in caso di pesantezza delle gambe.

**SPRAY FRESCO LIGHT**

Per un sollievo immediato sempre con te.

**CREMA GEL DEFATICANTE**

Sollievo e leggerezza per tutte le stagioni.

**CREMA GEL DEFATICANTE FREDDA**

Prolungata azione rinfrescante per donare sollievo e leggerezza.

RISERVATO AL CORPO PROFESSIONALE.

Con la speciale sinergia tra l'integrazione alimentare e il trattamento cosmetico.