

a cura di Marco Angarano

## PROBIOTICI E SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo gastrointestinale funzionale frequente e le alterazioni nella composizione del microbiota intestinale contribuiscono alla generazione dei sintomi. Gli esatti meccanismi dei probiotici nel corpo umano non sono completamente compresi, ma si pensa che gli integratori probiotici migliorino i sintomi dell'IBS attraverso la modificazione del microbiota intestinale. Lo scopo di questa revisione sistematica era di valutare gli ultimi studi randomizzati controllati (RCT) che valutavano l'effetto della supplementazione di probiotici sui sintomi nei pazienti con IBS. La ricerca bibliografica è stata condotta su Medline (PubMed) fino a marzo 2019. La ricerca ha identificato in totale 35 studi, di cui 11 hanno soddisfatto i criteri di inclusione e sono stati inseriti nella revisione sistematica. Sette studi (63,6%) hanno riportato che l'integrazione con probiotici nei pazienti con IBS ha migliorato significativamente i sintomi rispetto al placebo, mentre i restanti quattro studi (36,4%) non hanno riportato alcun miglioramento significativo dei sintomi dopo l'integrazione con probiotici. Da notare che tre studi hanno valutato l'effetto di un integratore mono-ceppo, mentre gli altri otto studi hanno utilizzato un probiotico multi-ceppo. Nel complesso, gli effetti benefici sono stati più evidenti negli studi con integratori multi-ceppo con un intervento di 8 settimane o più, suggerendo che questo tipo di integrazione, per un periodo di tempo adeguato, ha il po-

tenziale per migliorare i sintomi dell'IBS.

Comparando i risultati degli studi sulla somministrazione di un integratore probiotico multi-ceppo rispetto a un integratore probiotico mono-ceppo, la tendenza generale osservata è che il primo possiede il potenziale per migliorare i sintomi dell'IBS. I miglioramenti specifici dei sintomi con l'integrazione di probiotici non erano però coerenti tra gli studi. Alcuni studi hanno riscontrato un miglioramento generale della sintomatologia, mentre altri hanno riportato un miglioramento di sintomi specifici come dolore addominale e gonfiore. Gli studi che utilizzavano un integratore probiotico mono-ceppo non hanno riportato la stessa tendenza positiva di efficacia rispetto agli studi che utilizzavano un integratore multi-ceppo.

Sulla base dei risultati attuali, gli studi futuri dovrebbero mirare a valutare ulteriormente l'effetto dell'integrazione con probiotici multi-ceppo sui sintomi IBS in studi clinici controllati con un periodo di intervento superiore a 8 settimane. Dovrebbe anche essere implementato l'uso di questionari standardizzati sui sintomi, preferibilmente IBS-SSS (*Irritable Bowel Syndrome Severity Score*), per acquisire maggiori conoscenze su quali ceppi possano essere più efficaci e quali sono i sottotipi di pazienti con IBS che potenzialmente traggono maggiore beneficio dal trattamento probiotico.

Dale, H.F.; Rasmussen, S.H.; Asiller, Ö.Ö.; Lied, G.A. Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: An Up-to-Date Systematic Review. *Nutrients* 2019, 11, 2048.

## OE DI LAVANDA SPICA PER LE BRONCHITI

La bronchite acuta è un'infezione prevalente e auto-limitata dei grandi bronchi in soggetti altrimenti sani che è clinicamente caratterizzata da tosse senza polmonite. Si stima che episodi di bronchite acuta non complicata colpiscano circa il 5% della popolazione generale ogni anno, con una maggiore incidenza osservata durante l'inverno e l'autunno, rappresentando quindi uno dei motivi più comuni per le consultazioni mediche nelle cure primarie e nei dipartimenti ambulatoriali in tutto il mondo.

I medicinali a base di botanicals contenenti monoterpeni di origine vegetale offrono un'alternativa ben tollerata per il trattamento sintomatico delle malattie infiammatorie delle vie aeree. Numerosi studi clinici hanno mostrato un miglioramento del sollievo dei sintomi negli adulti affetti da bronchite acuta con preparazioni vegetali contenenti 1,8-cineolo e / o linalolo rispetto al placebo.

L'olio essenziale di lavanda spica, ottenuto con distillazione in corrente di vapore dalle sommità fiorite di *Lavandula latifolia* (Spicae aetheroleum - Spicae ae.) è ricco di linalolo (34-50%), 1,8-cineolo (16-39%) e canfora (8-16%). Utilizzato come rimedio diffuso nella medicina popolare, si ritiene che possieda attività antibatterica e antifungina, agisca sia da secretolitico che spasmolitico e promuova l'espettorazione inibendo così l'infiammazione polmonare acuta.

È stato perciò realizzato uno studio clinico multicentrico, in doppio cieco controllato con placebo, in gruppi paralleli, per valutare l'efficacia e la sicurezza di Spicae ae. rispetto al placebo in pazienti adulti affetti da bronchite acuta.

I pazienti con bronchite acuta semplice (punteggio di gravità della bronchite [BSS]  $\geq$  5 punti) sono

stati assegnati in modo casuale al trattamento con Spicae ae. (2 capsule contenenti 150 mg di Spica ae. 3 volte/die) o con placebo, rispettivamente 131 e 127. Non è stato ammesso alcun trattamento aggiuntivo. L'obiettivo primario era la differenza media di un BSS totale definito del 25% tra il gruppo Spicae ae. e il gruppo placebo dopo 7 giorni di trattamento. Gli endpoint secondari includevano il BSS al giorno 10, segni e sintomi aggiuntivi della bronchite, qualità della vita (QoL) e sicurezza d'uso.

La riduzione media del BSS al giorno 7 e al giorno 10 è stata significativa con punteggi di 4,79 vs. 3,20 ( $p < 0,005$  per una differenza del 25%) e 6,47 vs. 4,32 ( $p < 0,009$  per una differenza del 25%) rispettivamente nel gruppo Spicae ae. ( $n = 119$ ) vs. gruppo placebo ( $n = 110$ ). Di conseguenza, la maggior parte dei segni e sintomi aggiuntivi della bronchite acuta e la QoL dei pazienti sono migliorati significativamente con il trattamento rispetto al placebo.

I risultati di questo studio indicano che Spicae ae. migliora efficacemente segni e sintomi di bronchite acuta non complicata nei pazienti adulti. L'assunzione di due capsule tre volte al giorno è fattibile e ben tollerata. In conclusione gli Autori affermano, in conformità con le attuali linee guida di trattamento, che lo studio fornisce ulteriori prove della possibilità che Spicae ae. potrebbe costituire un'opzione terapeutica appropriata per ridurre la prescrizione di antibiotici per la bronchite acuta.

Kähler C, Dereziński T, Bocian-Sobkowska J, Keckeis A, Zacke G. Spicae aetheroleum in uncomplicated acute bronchitis: a double-blind, randomised clinical trial. *Wien Med Wochenschr.* 2019 Apr;169(5-6):137-148.

# Linea Respirando

## Respira libero!

### PER UN INVERNO PIENO DI BENESSERE

Con: *Kalma-tuxina*, *Muco-rimoxina*, *Muco-flam*, *Pelargonium sidoses* e una selezione delle piante officinali più accreditate per le vie aeree.

