a cura di **Marco Angarano**

SUCCO DI MELOGRANO E OVAIO POLICISTICO

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è la patologia di tipo endocrino più comune tra le donne in pre-menopausa, che colpisce il 6-18% delle donne in tutto il mondo.

Questa sindrome è caratterizzata dall'ingrossamento delle ovaie, dalla presenza di cisti ovariche multiple e da alterazioni endocrinologiche e metaboliche, infatti è stato dimostrato che le donne con PCOS sono a maggior rischio di insulino-resistenza, obesità, dislipidemia, malattie cardiovascolari (CVD) e iperandrogenismo rispetto a quelle sane. Studi epidemiologici hanno stimato che l'obesità e la resistenza all'insulina sono prevalenti rispettivamente nel 61% e nel 40% delle pazienti con PCOS. Inoltre, la resistenza all'insulina può verificarsi nel 95% delle donne obese con PCOS.

La dieta ha un ruolo importante nella gestione della PCOS e anche nella prevenzione dei fattori di rischio cardiovascolare associati alla PCOS. Sulla base delle prove disponibili, l'adesione a diete ricche di polifenoli ha un effetto protettivo contro diversi fattori di rischio cardiovascolari, come l'ipertensione e l'ossidazione del colesterolo LDL. Il succo di melograno è una ricca fonte di polifenoli, inclusi acidi gallico, caffeico, clorogenico, ferulico e cumarico e composti acidi non fenolici, come acido citrico, succinico e ascorbico. Le proprietà antiossidanti di questo succo possono migliorare la pressione sanguigna e il profilo lipidico inibendo lo stress ossidativo. Gli effetti benefici del succo di melograno sul profilo lipidico, sui valori glicemici e sulla pressione sanguigna sono stati riportati in diversi studi clinici. In uno studio clinico, il consumo di succo di melograno ha migliorato la pressione sanguigna sistolica e diastolica in soggetti ipertesi. Inoltre, l'integrazione con estratto di melograno ha ridotto significativamente la resistenza all'insulina e le concentrazioni sieriche di glucosio, trigliceridi (TG), colesterolo totale (TC) e LDL-C negli individui con sovrappeso e obesità.

Nessuno studio ha esaminato l'effetto del consumo di succo di melograno sui parametri metabolici nei pazienti con PCOS. Tuttavia, visti gli effetti benefici di questo succo sulle popolazioni non PCOS, è stato ipotizzato che tali effetti fossero riscontrabili anche in donne con PCOS, ed è stato realizzato uno studio clinico controllato randomizzato in aperto, portato a termine da 42 donne con PCOS suddivise in maniera casuale in due gruppi.

Le pazienti nel gruppo di intervento (n = 21) hanno ricevuto 45 mL/die di succo concentrato di melograno (contenuto totale di polifenoli 678 mg/100 mL) in combinazione con 180 mL di acqua, insieme alla terapia di routine che stavano assumendo per le loro condizioni.

Dopo 8 settimane di trattamento è stato evidenziato un effetto positivo del consumo di succo di melograno sulla pressione sanguigna, sulle concentrazioni sieriche di TG e HDL-C e sul rapporto TG/HDL-C nelle donne con PCOS. È stato però osservato un incremento dei livelli di LDL-C, perciò il consumo del succo nelle pazienti con PCOS deve essere valutato con cautela. Complessivamente, sulla base dei suoi effetti benefici, l'assunzione del succo può comunque essere considerata una terapia complementare insieme ai trattamenti di routine per le pazienti con PCOS. I ricercatori concludono che sono necessari ulteriori studi per determinare la quantità più efficace da utilizzare in queste pazienti.

Abedini M, Ghasemi-Tehrani H, Tarrahi MJ, Amani R. The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. *Phytother Res*. 2021 Jan;35(1):442-451.

ZIZIPHUS ATTIVO CONTRO L'ACNE VULGARIS

L'acne è la malattia della pelle più comune che colpisce fino al 95% degli adolescenti e il 9,4% della popolazione mondiale con una serie di potenziali danni e relativi costi. L'acne è una malattia infiammatoria multifattoriale che colpisce i follicoli pilosebacei della pelle; si manifesta sotto forma di papule rosse, pustole e noduli o lesioni cistiche, le lesioni non infiammatorie sono chiamate comedoni. Si ritiene che quattro fattori svolgano un ruolo chiave nello sviluppo delle lesioni dell'acne: produzione di sebo in eccesso, cheratinizzazione disturbata all'interno del follicolo, colonizzazione del dotto pilosebaceo da parte di *Propionibacterium acnes* e rilascio di mediatori infiammatori nella pelle. Inoltre, diversi studi hanno suggerito che i meccanismi regolatori neuroendocrini, la dieta, i fattori genetici e non genetici possono tutti contribuire alla patogenesi dell'acne. La prevalenza è elevata negli adolescenti e causa effetti collaterali come cicatrici ipertrofiche e atrofiche e pigmentazione prolungata che ha un danno irreparabile sulla fiducia in se stessi e sul carattere sociale, inoltre, si segnala un'elevata prevalenza di depressione tra questi pazienti. Esistono diversi metodi di trattamento per l'acne vulgaris, inclusi farmaci topici, antibiotici orali e isotretinoina, antiandrogeni ormonali, laser e terapia fotodinamica, ma l'attuale trattamento standard è rappresentato dai retinoidi e i farmaci antimicrobici. È dimostrato che la resistenza agli antibiotici è in aumento e questi trattamenti hanno molti effetti collaterali. Pertanto, è auspicabile l'uso di altre terapie alternative efficaci come i trattamenti con rimedi di origine vegetale.

Ziziphus spina-christi (conosciuto con il nome di *sedr* o *sidr*) ha proprietà medicinali ed è usato localmente per il trattamento di alcuni problemi della pelle nella medicina persiana. Questa pianta ha evidenziato attività antinfiammatoria e antibatterica contro *P. acnes*, quindi può essere considerata un trattamento appropriato per l'acne vulgaris. È stato perciò condotto uno studio randomizzato in doppio cieco a gruppi paralleli, con lo scopo di determinare l'efficacia di una soluzione topica a base di *Ziziphus spina-christi* sulla riduzione dei sintomi di acne vulgaris da lievi a moderati nell'area del viso.

105 soggetti di età compresa tra i 15 ei 45 anni con acne vulgaris da lieve a moderata sono stati arruolati e assegnati a ricevere la soluzione topica di *Z. spina-christi* più l'antibiotico clindamicina 1%, oppure placebo topico più soluzione di clindamicina 1% per sei settimane. I pazienti sono stati valutati all'inizio dello studio, alla seconda, sesta e ottava settimana dopo l'intervento per l'indice di gravità dell'acne (ASI) e il conteggio totale delle lesioni acneiche (TLC).

68 partecipanti hanno completato lo studio (33 nel gruppo intervento e 35 nel gruppo placebo). La deviazione media e standard dell'età era di 26,1 ± 7,5 anni e 22 soggetti (32,4%) erano maschi. I valori di TLC e ASI nella sesta e ottava settimana nel gruppo intervento erano significativamente inferiori rispetto al gruppo placebo ($p < 0{,}001$). L'applicazione della soluzione topica di *Z. spina-christi* non ha avuto effetti collaterali gravi.

Lo studio ha dimostrato che l'utilizzo della soluzione topica di *Z. spina-christi* più clindamicina 1% è più efficace del placebo più 1% di clindamicina nell'acne vulgaris da lieve a moderata e può essere raccomandata per il trattamento di questo disturbo. *Z. spina-christi*, concludono i ricercatori, può essere utilizzato come fonte naturale di antiossidanti per prevenire la progressione di disturbi cutanei come l'acne vulgaris.

Rasoul Shakiba , Mohammad Ali Nilforoushzadeh , Fataneh Hashem- Dabaghian , Bagher Minaii Zangii , Ali Ghobadi , Laila Shirbeigi , Jale Aliasl , Mahdad Shakiba & Roshanak Ghods (2021) Effect of Cedar (*Ziziphus spina-christi*) topical solution in mild to moderate acne vulgaris: a randomized clinical study, *Journal of Dermatological Treatment*, 32:2, 197-202

Foto di liesvanrompaey

Ziziphus spina-christi