

international news

a cura di Marco Angarano

OSTEOARTRITE E MASSAGGIO CON OE DI LAVANDA

L'osteoartrite è una malattia degenerativa che coinvolge la cartilagine delle articolazioni e l'osso sottostante; quella relativa al ginocchio è la più comune malattia cronica che interessa le persone di mezza età e anziane.

Il massaggio aromaterapico è una delle terapie complementari maggiormente utilizzate in caso di dolori articolari e muscolari. Sono stati condotti diversi studi sugli effetti di questo tipo di massaggio per tenere sotto controllo i sintomi dell'osteoartrite. In aromaterapia uno degli oli essenziali (OE) più usati è quello di lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.), ben conosciuto per la sua azione analgesica e antinfiammatoria. Infatti sono numerosi gli studi che riportano come il massaggio aromaterapico con OE di lavanda sia efficace nel ridurre il dolore in varie tipologie di disturbi.

Sulla base di queste evidenze, ricercatori iraniani hanno condotto uno studio clinico randomizzato in singolo cieco per indagare sull'effetto del massaggio con OE di lavanda su un gruppo di 90 pazienti affetti da osteoartrite del ginocchio, suddivisi in tre gruppi: trattamento (massaggio aromaterapico con OE di lavanda), placebo (massaggio con olio di mandorle

dolci) e controllo (senza massaggio). Le condizioni dei pazienti sono state valutate utilizzando la scala analogico-visiva del dolore (VAS) all'inizio dello studio, immediatamente dopo il trattamento, una e quattro settimane dopo il termine dello studio.

I pazienti sono stati istruiti sulla tecnica con cui effettuare il massaggio, dapprima teoricamente con la lettura di un testo specifico di aromaterapia e poi da un esperto di medicina tradizionale, che ha condotto la formazione pratica individuale, ritenuta conclusa quando i partecipanti sono stati in grado di effettuare i movimenti del massaggio con armonia e scorrevolezza.

Successivamente, i componenti del gruppo trattato con massaggio aromaterapico hanno ricevuto una bottiglia da 50 mL contenente olio di mandorle dolci e OE di lavanda in diluizione al 3%, insieme a un opuscolo illustrato e a un programma settimanale per l'esecuzione del trattamento. Il gruppo placebo ha ricevuto 50 mL di solo olio di mandorle dolci oltre all'opuscolo e al programma. I componenti dei due gruppi hanno effettuato il massaggio per 9 volte in un periodo di 3 settimane, utilizzando gli oli forniti dai ricercatori.

I pazienti del gruppo trattato hanno effettuato il massaggio alle ginocchia per 20 minuti utilizzando 5 mL di OE di lavanda diluito al 3%, concentrazione determinata sulla base della letteratura scientifica e il consulto di un esperto fitoterapeuta.

Nelle valutazioni effettuate immediatamente dopo e una settimana dopo il trattamento, l'intensità del dolore nei soggetti del gruppo trattato con OE di lavanda è risultato significativamente differente se confrontato con lo stato iniziale e con quello dei soggetti dei gruppi placebo e controllo.

Dopo quattro settimane invece le differenze non erano più significative.

I risultati dello studio mostrano che il massaggio aromaterapico con OE di lavanda è in grado di ridurre il dolore in caso di osteoartrite del ginocchio. Considerando l'elevata incidenza di questo disturbo nella popolazione generale, il metodo di cura oggetto dello studio può essere raccomandato e utile per la sua accessibilità, sicurezza e convenienza.

I ricercatori indicano la necessità di approfondire gli studi sull'utilizzo dell'OE di lavanda sia nell'ambito di altri tipi di dolore muscolo-scheletrico sia in quello di differenti forme di dosaggio come creme, balsami e unguenti.

Nasiri A, Mahmodi MA, Nobakht Z. Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 Nov;25:75-80.

AZIONE ANTIOSSIDANTE DEI CURCUMINOIDI NEL DIABETE MELLITO 2

Evidenze scientifiche mostrano che lo stress ossidativo ha un ruolo chiave nello sviluppo del diabete mellito di tipo 2 (T2DM). Infatti, in soggetti affetti da que-



sta patologia, si sono riscontrati ripetutamente l'incremento della produzione di radicali liberi e la diminuzione della capacità antiossidante. I radicali liberi possono esercitare numerosi effetti dannosi che inducono e aggravano il diabete, come la riduzione dei canali di trasporto del glucosio, la riduzione della secrezione di insulina da parte delle cellule beta del pancreas, la frammentazione e ossidazione delle proteine, provocare danni al DNA e incrementare la permeabilità vascolare. Inoltre, lo stress ossidativo induce la formazione di prodotti avanzati della glicazione, che provocano disfunzioni dell'endotelio e lo sviluppo delle complicazioni micro- e macrovascolari del T2DM.

Proprio a causa degli effetti dannosi dovuti allo stress ossidativo, l'utilizzo di una terapia antiossidante è stata ritenuta un approccio efficace per contrastare la patogenesi del T2DM. Anche se studi epidemiologici e osservazionali supportano una relazione inversa tra l'assunzione di antiossidanti e T2DM, studi clinici su larga scala, in cui sono stati utilizzati i "classici" antiossidanti come vitamina C ed E, riportano risultati contrastanti.

Per avere benefici nei soggetti diabetici, risulta perciò interessante testare nuovi composti antiossidanti che possano ridurre lo stress ossidativo con differenti meccanismi, incluso l'effetto "quenching" (spegnimento) dei radicali liberi e il potenziamento dell'attività antiossidante enzimatica.

I curcuminoidi sono sostanze polifenoliche estratte dalla curcuma, che agiscono su diversi bersagli molecolari quali i fattori di trascrizione, enzimi, citochine, microRNA, ormoni e recettori.

Ricercatori iraniani hanno effettuato uno studio clinico in doppio cieco controllato con placebo, con lo scopo di verificare la possibilità di migliorare la biodisponibilità dei curcuminoidi in soggetti diabetici. Lo studio ha coinvolto 118 soggetti con T2DM, che hanno assunto curcuminoidi in capsule (1000 mg/die con aggiunta di piperina 10 mg/die per migliorarne la biodisponibilità) o placebo per un periodo di 12 settimane. All'inizio e al termine dello studio sono stati valutati i seguenti parametri: capacità antiossidante totale plasmatica (TAC), attività dell'enzima superossidodismutasi (SOD), concentrazione di malondialdeide (MDA), peso corporeo e BMI.

Nel gruppo che assumeva i curcuminoidi si è osservato un aumento significativo della TAC ($p < 0.001$) e dell'attività del SOD ($p < 0.001$), mentre i livelli di MDA si sono significativamente ridotti rispetto a quelli misurati nel gruppo placebo ($p < 0.001$). Nei soggetti che assumevano curcuminoidi si è osservata anche una riduzione significativa di peso corporeo e BMI ($p > 0.001$).

Questi risultati supportano l'attività antiossidante legata all'assunzione di curcuminoidi da parte di soggetti con T2DM; gli autori auspicano di approfondire gli studi per valutare l'impatto di questi

effetti antiossidanti in presenza di complicanze diabetiche e cardiovascolari.

Panahi, Y., Khalili, N., Sahebi, E. et al. Antioxidant effects of curcuminoids in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. *Inflammopharmacol* (2016). doi:10.1007/s10787-016-0301-4

GIZAMI

CONTENITORI PER UTILIZZO
ERBORISTICO, FARMACEUTICO
E ALIMENTARE

GIZAMI
Via Newton, 11 - 20016 Pero (MI)
Tel.: 02 38100327; fax 02 33914041
E-mail: info@gizami.it - gizami2@lilbero.it
www.gizami.it



Foto di R. Longo

Matricaria chamomilla

CAMOMILLA PER I DISTURBI D'ANSIA

Il Disturbo di Ansia Generalizzata (*Generalized Anxiety Disorder* - GAD) è uno dei più comuni disturbi d'ansia trattati nell'assistenza sanitaria di base, ma le terapie correntemente utilizzate hanno un'efficacia limitata e sostanziali effetti collaterali. Ricercatori statunitensi hanno effettuato uno studio in due fasi per valutare l'uso a lungo termine della camomilla (*Matricaria chamomilla* L.) per prevenire la recidiva dei sintomi del GAD, coinvolgendo pazienti con una diagnosi di GAD da moderata a severa. Nella Fase 1, che consisteva in uno studio aperto (open label trial) i partecipanti hanno ricevuto per 12 settimane 1500 mg (una capsula da 500 mg/3 volte die) di estratto di camomilla di grado farmaceutico, equivalenti a 2 g di capolini di camomilla, corrispondenti a 6 mg di apigenina-7-glicoside. I soggetti che hanno avuto una risposta clinica positiva a questo trattamento (definita con una riduzione dei punteggi nelle scale GAD-7 e CGI-s, utilizzate per

valutare i sintomi del GAD) sono passati alla Fase 2, cioè uno studio clinico randomizzato in doppio cieco, in cui assumevano l'estratto di camomilla o il placebo.

L'outcome primario dello studio era il tempo di recidiva dei sintomi durante il proseguimento della terapia. L'outcome secondario includeva la percentuale dei soggetti recidivanti, gli eventuali effetti avversi e i cambiamenti nei parametri vitali.

Il tempo medio della recidiva è stato di 11.4 ± 8.4 settimane per il gruppo camomilla e 6.3 ± 3.9 per il gruppo placebo; il pericolo di recidiva è stato più basso, ma non in modo significativo, per il gruppo camomilla. Dopo il trattamento, i soggetti che assumevano l'estratto di camomilla hanno avuto sintomi GAD significativamente più lievi rispetto a quelli che assumevano placebo ($P=0.0032$), con una significativa riduzione del peso corporeo ($P=0.046$) e della media della pressione sanguigna ($P=0.0063$). Entrambi i trattamenti hanno avuto una bassa incidenza di eventi avversi. In questo primo studio clinico a lungo termine, con-

trollato con placebo, l'estratto di camomilla è risultato sicuro, con ridotti e leggeri effetti collaterali indistinguibili da quelli del placebo. La somministrazione continuata di camomilla è stata associata con una riduzione non significativa della recidiva del GAD tra i soggetti che hanno risposto positivamente alla terapia iniziale, oltre a migliorare in modo significativo i sintomi GAD e a migliorare il benessere psicologico. Inoltre, l'utilizzo a lungo termine della camomilla può essere associato con un miglioramento della pressione sanguigna e del profilo del peso corporeo. I ricercatori concludono che questi promettenti risultati devono essere confermati con uno studio multicentrico ben progettato per stabilire se la somministrazione orale di estratto di camomilla sia una terapia sicura ed efficace per i soggetti affetti da GAD.

Mao JJ, Xie SX, Keefe JR, Soeller I, Li QS, Amsterdam JD. Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Phytomedicine*. 2016 Dec 15;23(14):1735-1742.