

international news

a cura di Marco Angarano

PROBIOTICI E DEPRESSIONE, UNO STUDIO CLINICO

Il disturbo depressivo maggiore (*Major Depressive Disorder* - MDD) è una malattia complessa e multifattoriale che implica disabilità marcate nel funzionamento globale dell'organismo, anoressia e gravi comorbidità. Essa colpisce circa il 20% della popolazione nel corso complessivo della vita. Precedenti studi hanno dimostrato un'associazione tra i profili metabolici, i biomarcatori di infiammazione, lo stress ossidativo e MDD. Depressione o episodi depressivi possono influenzare la disregolazione della produzione di cortisolo, che potrebbe a sua volta causare lo sviluppo di resistenza all'insulina nei pazienti con depressione. Inoltre, studi recenti hanno riportato che la diminuzione dei livelli di antiossidanti endogeni, in particolare di glutazione (GSH), è associata a una maggiore gravità dell'anedonia (incapacità di provare piacere nelle più normali attività) e, successivamente, potrebbe portare a fenomeni di neuroinfiammazione e stress ossidativo. La ricerca ha rilevato che i probiotici possono avere diversi effetti benefici su un'ampia gamma di disturbi come infiammazioni intestinali e sindrome del colon irritabile, sul miglioramento dell'intolleranza

al lattosio e la prevenzione del tumore al colon. Diversi studi hanno evidenziato azioni positive dei probiotici anche sulla sfera mentale; un lavoro recente ha riportato come essi possano causare la riduzione dei sintomi depressivi, così come il miglioramento dello stato metabolico, dei biomarcatori dell'infiammazione e lo stress ossidativo, attraverso il loro effetto sui circuiti neuronali e il sistema nervoso centrale mediato dall'asse microbiota-intestino-cervello oltre che sull'espressione genica.

Uno studio, condotto in Iran, ha avuto lo scopo di valutare gli effetti positivi della supplementazione di probiotici su sintomi della depressione, parametri di omeostasi del glucosio, concentrazioni di lipidi, biomarcatori dell'infiammazione e stress ossidativo nei pazienti con MDD.

Lo studio clinico randomizzato, in doppio cieco controllato con placebo, ha incluso 40 pazienti con una diagnosi di MDD in base ai criteri del DSM-IV (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) di età compresa fra i 20 e i 55 anni. I pazienti sono stati divisi in due gruppi ciascuno dei quali ha ricevuto integratori con probiotici o placebo per 8 settimane. Le capsule di probiotici contenevano tre ceppi vitali e liofilizzati: *Lactobacillus acidophilus* (2×10^9

CFU/g), *Lactobacillus casei* (2×10^9 CFU/g) e *Bifidobacterium bifidum* (2×10^9 CFU/g). I campioni di sangue a digiuno sono stati prelevati all'inizio e alla fine dello studio per quantificare i principali parametri.

Inoltre, la dieta dei partecipanti allo studio non era significativamente differente tra i due gruppi. Dopo 8 settimane di studio, nei pazienti che avevano ricevuto probiotici i punteggi totali del Beck Depression Inventory (questionario utilizzato per valutare i sintomi della depressione) erano diminuiti significativamente rispetto al gruppo placebo.

Inoltre, si è osservata una riduzione significativa dei livelli sierici di insulina, dell'indice HOMA di resistenza all'insulina e della concentrazione nel siero di hs-CRP nel gruppo che aveva assunto probiotici rispetto al placebo. L'assunzione dei probiotici ha determinato anche un significativo aumento dei livelli di glutazione totale del plasma. Non è stato riscontrato alcun cambiamento significativo nei seguenti parametri: glicemia a digiuno, valutazione dell'omeostasi della funzionalità delle cellule beta pancreatiche, indice di controllo quantitativo di sensibilità all'insulina, profilo lipidico e livelli totali di capacità antiossidante plasmatica.

Akkasheh G, Kashani-Poor Z, Tajabadi-Ebrahimi M, Jafari P, Akbari H, Taghizadeh M, Memarzadeh MR, Asemi Z, Esmailzadeh A. Clinical and metabolic response to probiotic administration in patients with major depressive disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Nutrition*. 2016 Mar;32(3):315-20. doi: 10.1016/j.nut.2015.09.003.

ZAFFERANO CONTRO ANSIA E DEPRESSIONE

Depressione e ansia sono gravi disturbi psichiatrici molto diffusi. Diversi farmaci sono usati per trattare queste condizioni, ma il loro uso è spesso associato a gravi effetti collaterali.

Per questo motivo vengono proposte terapie alternative come la fitoterapia, che utilizza farmaci vegetali con effetti psicotropi, i quali possono avere meno effetti avversi e un'azione complementare a quella degli antidepressivi convenzionali.

Lo zafferano, droga che si ottiene dagli stigmi essiccati di *Crocus sativus* L., una pianta perenne bulbosa della famiglia Iridaceae, è ben conosciuto in campo alimentare.

Nella medicina tradizionale è usato per il trattamento di vari disturbi tra cui crampi, depressione e asma. Lo zafferano ha anche attività antinfiammatoria, antitumorale, antiossidante e antiaggregante piastrinica.

Lo zafferano è caratterizzato principalmente da tre componenti attivi: la crocina, che è responsabile del suo colore; il safranale, che dona il suo peculiare aroma allo zafferano; la picrocrocina, responsabile del gusto. Sembra che crocina e safranale inibiscano la ricaptazione di dopamina, noradrenalina e serotonina. Recenti studi hanno rivelato che lo zafferano ha



Crocus sativus

effettive proprietà antidepressive; infatti, gli stigmi e anche i petali di *Crocus sativus* hanno dimostrato la loro efficacia nella gestione della depressione e dell'ansia in studi sull'uomo e in modelli animali.

Lo scopo di questo studio randomizzato in doppio cieco, controllato con placebo è stato quello di valutare l'efficacia degli stigmi di *Crocus sativus* nel trattamento della depressione lieve-moderata e dell'ansia.

Sessanta pazienti con ansia e depressione sono stati suddivisi in due gruppi randomizzati che hanno ricevuto capsule contenenti 50 mg di stigmi di *Crocus sativus* o placebo due volte al giorno per 12 settimane.

Per la valutazione dei sintomi sono stati utilizzati i questionari Beck Depression Inventory (BDI) e Beck Anxiety Inventory

(BAI) all'inizio dello studio, alla sesta e alla dodicesima settimana.

Lo studio è stato completato da 54 pazienti.

Il trattamento con lo zafferano, rispetto al placebo, ha avuto effetti significativi sui punteggi ottenuti con entrambi i questionari di valutazione; gli effetti collaterali sono stati rari. In conclusione, lo zafferano sembra avere un significativo impatto positivo nel trattamento dei disturbi legati ad ansia e depressione.

Mazidi M, Shemshian M, Mousavi SH, Norouzy A, Kermani T, Moghiman T, Sadeghi A, Mokhber N, Ghayour-Mobarhan M, Ferns GA. A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (*Crocus sativus* L.) in the treatment of anxiety and depression. *J Complement Integr Med*. 2016 Jun 1;13(2):195-9. doi:10.1515/jcim-2015-