

international news

a cura di Marco Angarano

ASHWAGANDHA CONTRO IL DECLINO COGNITIVO

Gli integratori alimentari utilizzati per migliorare le funzioni cognitive sono sempre più di attualità, soprattutto in funzione dell'aumento della popolazione anziana a cui è associato il declino cognitivo. *Withania somnifera* (L.) Dunal è chiamata in sanscrito Ashwagandha, che significa "odora come un cavallo", in relazione all'odore acre-amaro di urina equina che emana la radice appena raccolta, ma anche all'usanza di farla mangiare ai cavalli per dargli vigore prima della monta. Ha una lunga storia di utilizzo nel sistema di medicina tradizionale ayurvedico per il miglioramento della salute mentale, compresa la memoria e le capacità cognitive. Tuttavia, nonostante diversi studi preclinici abbiano indicato appunto un aumento dell'attività cognitiva e della memoria, finora non erano stati condotti studi clinici. Ricercatori indiani hanno così realizzato uno studio pilota per valutare efficacia e sicurezza di un estratto di *Withania somnifera* su 50 adulti con decadimento cognitivo lieve (MCI), una condizione clinica che può precedere la malattia di Alzheimer. Nello studio prospettico randomizzato, in doppio cieco controllato con placebo, i partecipanti sono stati divisi in due gruppi che hanno ricevuto rispettivamente 300 mg di estratto di *Withania somnifera* (titolato al 5% in whitanolidi) o il placebo,

due volte al giorno per 8 settimane. Rispetto al placebo, l'estratto di *Withania somnifera* ha prodotto un miglioramento significativo dei risultati di diversi test cognitivi volti a valutare la memoria, la funzione esecutiva, l'attenzione e la velocità di elaborazione delle informazioni.

Sulla base di questi risultati i ricercatori hanno affermato che Ashwagandha può essere utile per migliorare la memoria a breve e lungo termine, la funzione esecutiva, l'attenzione e la velocità di elaborazione delle informazioni nelle persone con decadimento cognitivo lieve, con effetti avversi minimi.

Inoltre, gli autori dello studio hanno osservato che la radice di *Withania somnifera* possiede attività antiossidanti, neuroprotettive, antinfiammatorie, antidepressive, ansiolitiche e immunomodulanti e che i whitanolidi presenti nel suo fitocomplesso hanno dimostrato un potenziale significativo come inibitori della acetilcolinesterasi, un fattore che ne supporterebbe l'utilità per il trattamento del decadimento cognitivo lieve e della malattia di Alzheimer. In conclusione, i ricercatori affermano che è necessario uno studio clinico più ampio e con follow-up più lunghi per confermare i risultati promettenti emersi in questo studio pilota.

Choudhary D, Bhattacharyya S, Bose S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J Diet Suppl.* 2017 Nov 2;14(6):599-612. doi:10.1080/19390211.2017.1284970. Epub 2017 Feb 21.

MICROBIOTA E MALATTIA DI ALZHEIMER

Il microbiota intestinale comprende una comunità complessa di numerose specie di microrganismi (approssimativamente 10^{14} microrganismi di almeno 1000 differenti specie microbiche) che risiedono nel nostro ecosistema gastrointestinale e le cui alterazioni influenzano non solo i disturbi dell'intestino, ma anche quelli del sistema nervoso centrale, come per esempio la malattia di Alzheimer (AD). L'AD, la forma più comune di demenza, è un disturbo neurodegenerativo associato al declino cognitivo e all'accumulo cerebrale di peptidi β -amiloidi (A- β).

In particolare, l'asse microbiota-intestino-cervello è un sistema di comunicazione bidirezionale i cui meccanismi non sono ancora pienamente compresi, ma che include vie neurali, immunitari, endocrini e metabolici. Gli studi in animali privi di popolazioni batteriche (germ-free) e in animali esposti a infezioni microbiologiche patogene, antibiotici, probiotici o trapianto di microbiota fecale suggeriscono un ruolo del microbiota intestinale nella funzione cognitiva dell'ospite o nella patogenesi connessa con l'AD.

L'aumento della permeabilità intestinale e di quella della barriera emato-encefalica indotta dalla disbiosi del microbiota possono mediare o influenzare la patogenesi dell'AD e di altri disturbi neurodegenerativi, in particolare quelli associati all'invecchiamento. Inoltre, i batteri che compongono il microbiota intestinale possono secernere grandi quantità di amiloidi e lipopolisaccaridi, che

potrebbero contribuire alla modulazione delle vie di trascrizione del segnale e alla produzione di citochine proinfiammatorie associate alla patogenesi dell'AD. Gli squilibri nel microbiota intestinale possono indurre anche l'infiammazione associata alla patogenesi dell'obesità, del diabete mellito di tipo 2 e dell'AD. Un gruppo di ricercatori cinesi ha condotto una revisione sistematica della letteratura con lo scopo di riassumere e discutere i risultati attuali della ricerca che possono delucidare il ruolo del microbiota intestinale nello sviluppo dell'AD.

I progressi recenti nella metagenomica, nel sequenziamento del RNA, nella metabolomica, nella metatranscriptomica e nella metaproteomica possono fornire una migliore comprensione dei meccanismi cellulari e molecolari sottesi all'alterazione del microbiota intestinale e alla patogenesi dell'AD.

Di conseguenza, tali sviluppi nel campo della ricerca e delle scienze "-omiche" potrebbero contribuire alla scoperta di biomarcatori adatti alla diagnosi precoce dell'AD, nonché di nuove terapie e strategie preventive.

Jiang C, Li G, Huang P, Liu Z, Zhao B. The Gut Microbiota and Alzheimer's Disease. *J Alzheimers Dis.* 2017;58 (1):1-15. doi: 10.3233/JAD-161141.

SPEZIE, NON SOLO SAPORE E COLORE

Negli ultimi due decenni, un numero significativo di progetti di ricerca è stato condotto per approfondire la conoscenza dei meccanismi che sono alla base della malattia di Alzheimer (AD) - malattia neurodegenerativa progressiva e irreversibile che colpisce più di 27 milioni di persone nel mondo, i cui aspetti neuropatologici comprendono placche neuritiche, crampi neurofibrillari e perdita neuronale - e per indagare nuovi interventi e approcci preventivi. Tuttavia, gli attuali approcci terapeutici per la gestione dell'AD hanno effetti temporanei di sollievo dei sintomi e non inibiscono o non interagiscono con i meccanismi alla base della malattia.

Pertanto, il trattamento dell'AD rimane ancora una grande sfida

e lo sviluppo di nuove strategie terapeutiche è un campo estremamente attuale e attivo di ricerca. Per migliaia di anni le spezie sono state utilizzate in varie forme: come additivi alimentari, agenti aromatizzanti, coloranti e conservanti o come rimedi medicinali. L'importanza degli alimenti a base di piante - inseriti in una dieta normale - per la diminuzione del rischio di malattie croniche è sempre più oggetto di ricerca e le spezie sono ora considerate molto più che semplici sostanze che insaporiscono il cibo, ma agenti che possono ritardare le malattie correlate all'invecchiamento, come l'AD.

Ricercatori iraniani hanno effettuato una revisione sistematica della letteratura focalizzando l'attenzione sullo zafferano, che per il suo profilo fitochimico è considerato una spezia promettente per le future sperimentazioni nell'ambito dell'AD, oltre che su altre quattro importanti spezie utilizzate comunemente in tutto il mondo nell'alimentazione: curcuma, pepe, zenzero e cannella. I ricercatori hanno preso in considerazione tutti gli studi clinici e molecolari che hanno valutato queste spezie rispetto all'AD pubblicati fino a giugno 2016, individuandoli nella letteratura scientifica internazionale raccolta nei database di Medline-PubMed, Web of Sciences, Embase e Cochrane.

Gli studi clinici analizzati e relativi a queste spezie contribuiscono a migliorare la comprensione della loro efficacia nel trattamento e nella prevenzione dell'AD; tuttavia, i ricercatori concludono che c'è bisogno di ulteriori approfondimenti da effettuare su vasta scala per esaminare e valutare le loro possibili applicazioni e gli effetti collaterali, insieme al potenziale contributo che possono offrire per mantenere efficienti le funzioni cognitive, le quali subiscono un progressivo declino con l'invecchiamento.

Mirmosayyeb O, Tanhaei A, Sohrabi HR, Martins RN, Tanhaei M, Najafi MA, Safaei A, Meamar R. Possible Role of Common Spices as a Preventive and Therapeutic Agent for Alzheimer's Disease. *Int J Prev Med.* 2017 Feb 7;8:5.

PROPOLIFE

Formula di PROPOLI concentrata e vitamina C

- EFFETTO ANTIOSSIDANTE
- SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

vegetariano



50 g

Cod. Prodotto:
970575799

formula in polvere
a rapida assimilazione

Propolife è un integratore in polvere a base di estratto di propoli e vitamina C. Gli estratti vegetali presenti nella formula permettono che la propoli e la vitamina C vengano assimilati attraverso la mucosa orale, rendendoli prontamente disponibili nell'organismo. Nella propoli sono naturalmente presenti flavonoidi, vitamine del gruppo B, vitamina E oltre a minerali come zinco, ferro e rame, che insieme alla vitamina C agiscono in sinergia favorendo le difese immunitarie. Prodotto secondo elevati standard qualitativi.

Propolife è privo di allergeni, edulcoranti, coloranti e conservanti. Si può assumere anche sciolto in acqua.

In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale. Richiedi gratuitamente o scarica dal sito il dépliant informativo

NATURAL POINT

Natural Point srl
via P. Mariani, 4 - 20128 Milano
Tel. 02 27007247
www.naturalpoint.it