

international news

a cura di Marco Angarano

AGNOCASTO E MAGNOLIA, ALLEATI CONTRO I SINTOMI DELLA MENOPAUSA

I disturbi del sonno influiscono negativamente sulla qualità della vita dopo la menopausa e circa metà delle donne, in questo periodo, ne lamenta la comparsa. Essi sono frequentemente associati a vampate di calore e alterazioni dell'umore. Gli isoflavoni di soia (SI) costituiscono l'alternativa naturale alla terapia ormonale sostitutiva più conosciuta e utilizzata.

L'agnocasto (*Vitex agnus-castus*) è utilizzato per il trattamento di molti disturbi femminili quali amenorrea, dismenorrea, sindrome premestruale, iperprolattinemia, mastalgia, ecc.; anche se i dati riguardo all'utilizzo in menopausa sono carenti, i risultati ottenuti in altre sperimentazioni mostrano le possibili potenzialità nella riduzione dei sintomi della menopausa. Oltretutto, è stato dimostrato che l'agnocasto incrementa il rilascio di melatonina, interagisce coi recettori oppioidi e può svolgere un ruolo positivo rispetto ai sintomi vasomotori e ai disturbi del sonno. Estratti di corteccia di magnolia (*Magnolia officinalis*) e il suo principio attivo caratterizzante, honokiol, sono stati studiati in diversi modelli animali e hanno mostrato attività simile a quella del diazepam, una benzodiazepina, senza che si manifestassero i suoi più comuni effetti collaterali, come depressione o disturbi della memoria. In alcuni studi recenti, inoltre,

gli estratti di magnolia hanno evidenziato un effetto ansiolitico nelle donne in premenopausa e si sono dimostrati efficaci, associati al magnesio, nei disordini psico-affettivi e nei disturbi del sonno in menopausa, in aggiunta all'effetto degli isoflavoni sui sintomi vasomotori. Sulla base di queste attività evidenziate da agnocasto e magnolia, un gruppo di ricercatori italiani dell'Università di Napoli ha associato gli estratti delle due piante a SI e lattobacilli in un integratore alimentare in tavolette, in modo da poterle confrontare l'effetto su questi sintomi rispetto a un integratore contenente solo SI

È stato perciò condotto uno studio prospettico, osservazionale e controllato, su 180 donne in postmenopausa e in trattamento non-ormonale per i sintomi vasomotori. Le partecipanti allo studio sono state monitorate per un anno e sono state divise in due gruppi che assumevano rispettivamente:

- gruppo ESP (100 donne) 1 tavoletta/die contenente SI 60 mg, *Lactobacillus sporogenes* 109 spores, estratto di *Magnolia officinalis* 50 mg, estratto di *Vitex agnus-castus* 40 mg, vitamina D 35 µg;

- gruppo C (80 donne) 1 tavoletta/die contenente solo isoflavoni di soia 60 mg. I sintomi della menopausa, i disturbi del sonno e lo stato di salute sono stati valutati all'inizio del trattamento e dopo 3, 6 e 12 mesi con il Kupperman index (KI), il Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e le risposte al questionario Short Form 36 (SF-36), metodiche ampiamente utilizzate per valutare le condizioni sopraelenate dei partecipanti agli studi clinici. Lo spessore endometriale, la densità del seno e la funzionalità epatica sono

stati misurati al basale e dopo 12 mesi. Alla fine del trattamento questi ultimi tre parametri non hanno mostrato differenze sostanziali tra i due gruppi. Nei punteggi del KI si è osservato, in particolare, che la tendenza alle vampate di calore è progressivamente e significativamente diminuita in frequenza e gravità nel gruppo ESP rispetto al gruppo C. Contemporaneamente si è osservato un miglioramento della qualità del sonno e dei parametri del benessere psicofisico, mentre non si sono riscontrati effetti avversi. Gli estratti di agnocasto e magnolia in combinazione con isoflavoni di soia e lattobacilli possono costituire un trattamento efficace e sicuro per i sintomi della menopausa, in particolare quando la qualità del sonno è il disturbo più serio. I ricercatori concludono che sarebbero utili ulteriori studi con un numero maggiore di soggetti, per periodi di tempo più lunghi e relativi ai singoli componenti del prodotto nutraceutico.

De Francis P, Grauso F, Luisi A, Schettino MT, Torella M, Colacurci N. Adding Agnus Castus and Magnolia to Soy Isoflavones Relieves Sleep Disturbances Besides Postmenopausal Vasomotor Symptoms-Long Term Safety and Effectiveness. *Nutrients*. 2017 Feb 13;9(2), 129

CALCIO E SINDROME PREMESTRUALE

La sindrome premestruale (PMS) colpisce milioni di donne ed è riconosciuta come il disturbo più significativo per la popolazione femminile in età fertile. Per diversi giorni, nelle due settimane prima delle mestruazioni, possono verificarsi numerosi sintomi emotivi, compor-

tamentali e fisici che diminuiscono dopo il periodo mestruale. I sintomi più comuni che si riscontrano durante il periodo che precede le mestruazioni includono: gonfiore addominale, tensione mammaria, ansia, crisi di pianto, depressione, stanchezza, mancanza di energia, rabbia e irritabilità, cambiamenti nell'appetito e vari gradi di edema. Anche se l'eziologia della PMS rimane tuttora sconosciuta, si è però compreso che si tratta di un disturbo psico-endocrino. Il coinvolgimento degli ormoni sessuali è supportato dal fatto che i sintomi della PMS si alleviano alla fine dell'ovulazione; tuttavia, non vi sono evidenze solide a dimostrare che gli ormoni riproduttivi siano l'unica causa. Diversi studi suggeriscono che la somministrazione di integratori a base di vitamine D ed E, tiamina e riboflavina possa essere associato con una diminuzione dello sviluppo della PMS. Sono stati anche riscontrati livelli di calcio e di alcuni elementi traccia più bassi della norma nei globuli rossi di donne affette da PMS; alcuni studi hanno infatti mostrato una significativa diminuzione della PMS dopo l'assunzione di integratori contenenti 1000 mg di calcio. L'effetto del calcio sulla PMS è correlato alla produzione di serotonina e al metabolismo del triptofano. Ricercatori iraniani hanno effettuato uno studio clinico randomizzato in doppio cieco e controllato con placebo per esaminare l'efficacia della somministrazione di 500 mg di calcio al giorno per due mesi nella riduzione dei sintomi della PMS. Allo studio hanno partecipato 66 studentesse con PMS diagnosticata, le quali sono state assegnate in modo casuale a diversi due gruppi che assumevano 500 mg di calcio/die oppure un placebo. La gravità della PMS è stata determinata con un formulario utilizzato per valutare i suoi diversi sintomi - il Daily Record of Severity of Problems - che sono stati valutati durante il ciclo mestruale prima del trattamento e nei due successivi. Prima del trattamento non sono state osservate differenze significative nei punteggi medi dei sintomi della PMS

tra il gruppo che assumeva calcio e quello placebo ($P = 0,74$). Tuttavia, differenze significative sono state notate tra i due gruppi nel primo ($P = 0,01$) e nel secondo ciclo mestruale ($P = 0,001$) dopo il trattamento. Le differenze si sono dimostrate significative per quanto riguardava ansia, depressione, sbalzi emotivi, ritenzione idrica e variazioni somatiche nel ciclo mestruale, prima del trattamento e nei due cicli mensurali successivi nel gruppo calcio rispetto al gruppo placebo, e tra i cicli mensurali (0, ciclo 1, ciclo 2) per il gruppo calcio ($P = 0,01$). Questi risultati indicano che l'assunzione giornaliera di 500 mg di calcio è efficace per la riduzione dei sintomi della PMS. Pertanto, anche dosaggi più bassi di calcio possono ridurre

questi sintomi in maniera simile ai dosaggi di 1000 mg utilizzati nei precedenti studi. Inoltre, l'assunzione di calcio per un periodo più lungo ha determinato anche un maggior sollievo per quanto riguarda la sintomatologia. Nel complesso, concludono i ricercatori, i risultati ottenuti in questo studio e in quelli precedenti suggeriscono che il trattamento con integratori di calcio è un metodo efficace, vantaggioso e conveniente per ridurre i disturbi dell'umore e i sintomi che si osservano nella sindrome premenstruale.

Shobeiri F, Araste FE, Ebrahimi R, Jenabi E, Nazari M. Effect of calcium on premenstrual syndrome: A double-blind randomized clinical trial. *Obstet Gynecol Sci.* 2017 Jan;60(1):100-105.



Baila®
I PHYTOCOSMETICI
PASSIONE
NATURALE

Lungo Tanaro S. Martino, 45/47
15121 Alessandria (Italy)
Tel. 0131 52645
baila@baila.it
www.baila.it

Baila®
I PHYTOCOSMETICI
COSMOYANG
INNOVANTE EPIDERMICA