international

a cura di Marco Angarano

TRIPHALA E RUBIA PER IL BENESSERE **DEL MICROBIOTA**

Triphala è una formulazione erboristica della medicina Ayurvedica ampiamente studiata e composta dai frutti essiccati di Emblica officinalis (amalaki), Terminalia bellerica (bibhitaki) e Terminalia chebula (haritaki). Insieme a Rubia cordifolia (manjistha), sta ricevendo una particolare attenzione a causa di un crescente numero di ricerche che evidenziano il loro potenziale terapeutico. Nella medicina Ayurvedica, come in quella integrativa, questi rimedi a base di piante medicinali sono prescritti comunemente per una varietà di condizioni legate a disturbi intestinali o cutanei. Tuttavia, esistono dati insufficienti sugli effetti di Triphala o R. cordifolia sul microbiota intestinale e mancano anche degli studi clinici in questo ambito.

Triphala è ricco in diversi composti polifenolici come tannini, acido gallico, acido ellagico, acido chebulinico, quercetina, luteolina, saponine e antrachinoni. Recenti studi hanno valutato le biotrasformazioni dei composti polifenolici da parte del microbiota intestinale, che ne determinano un aumento della biodisponibilità e/o dell'attività biologica. Diversi studi hanno evidenziato i potenziali effetti antinfiammatori mediati da Triphala, che includono una diminuzione della produzione di citochine proinfiammatorie; inoltre,

numerosi studi in vitro ne hanno valutato gli effetti antimicrobici.

R. cordifolia è utilizzata tradizionalmente per i disturbi cutanei, la stimolazione del flusso linfatico e i disturbi mestruali. La radice e gli estratti contengono flavonoidi, saponine, acidi carbossilici, polifenoli e antrachinoni (es. purpurina, mollugina, rubiadina e munjistina), che possiedono forti proprietà antiossidanti e stimolano la produzione di enzimi antiossidanti endogeni come superossido dismutasi, catalasi e glutatione. Vari studi in vitro e su modelli animali hanno riportato il potenziale antiossidante e antinfiammatorio di R. cordifolia, come pure studi in vitro hanno riportato l'attività antibatterica dei suoi costituenti fenolici.

Sulla base di queste conoscenze, e in mancanza di studi sull'uomo, è stato realizzato uno studio elinico pilota randomizzato, in doppio cieco controllato con placebo, per valutare gli effetti del consumo di Triphala e R. cordifolia sul microbiota intestinale. Sono stati arruolati 31 soggetti che, suddivisi in tre gruppi, per 4 settimane hanno consumato 2000 mg/die di Triphala o R. cordifolia in tavolette (il tipo di estratto non è specificato) o il placebo.

L'impatto del trattamento sulla composizione del microbiota intestinale è stato valutato con l'analisi del microbiota intestinale, la quale ha indicato che le risposte erano altamente personalizzate e nessun taxon batterico è stato alterato uniformemente dal consumo dei due integratori. I soggetti

di entrambi i gruppi trattati hanno mostrato una tendenza verso una diminuzione del rapporto tra Firmicutes e Bacteroidetes e una maggiore abbondanza relativa di Akkermansia muciniphila.

Dallo studio emergono le potenzialità di questi due rimedi avurvedici di modificare positivamente la composizione del microbiota intestinale; i ricercatori perciò concludono che le informazioni acquisite potranno guidare la pianificazione di studi più approfonditi e con coorti più ampie.

Peterson CT, Pourang A, Dhaliwal S, Kohn JN, Uchitel S, Singh H, Mills PJ, Peterson SN, Sivamani RK. Modulatory Effects of Triphala and Manjistha Dietary Supplementation on Human Gut Microbiota: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. J Altern Complement Med. 2020 Nov;26(11):1015-1024. doi: aem.2020.0148..

UN RIMEDIO **DELLA MEDICINA** TRADIZIONALE CINESE PER L'ENDOMETRIOSI

L'endometriosi è la presenza di endometrio, mucosa che normalmente riveste esclusivamente la cavità uterina, all'esterno dell'utero e può interessare la donna già alla prima mestruazione e protrarsi fino alla menopausa, causando dolore pelvico cronico. Gli attuali trattamenti non chirurgici come l'uso di antinfiammatori non steroidei, pillole contraccettive orali e trattamenti ormonali hanno un'efficacia limitata e non sono esenti da effetti collaterali.

Ricercatori australiani hanno progettato uno studio con lo scopo di valutare l'efficacia e la sicurezza di un prodotto commerciale - formulato sulla base di un rimedio della Medicina Tradizionale Cinese chiamato Gui Zhi Fu Ling Wan - su dolore pelvico, affaticamento e altre misure della qualità della vita nelle donne con diagnosi confermata di endometriosi. Gui Zhu Fu Ling Wan è stato usato fin dal XV secolo in MTC per i disturbi ginecologici quali appunto il dolore pelvico cronico, oltre che in caso di fibromi e grave dismenorrea.

Ogni capsula dell'integratore che sarà utilizzato nello studio contiene gli estratti secchi di Carthamus tinctorius fiori (92 mg), Cinnamomum cassia corteccia (92 mg), Poria cocos corpo fruttifero (92 mg), Paeonia suffriticosa (92 mg), Paeonia lactiflora (92 mg) e Salvia miltiorrhiza (90 mg).

Lo studio elinico randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo recluterà un minimo di 90 donne adulte che hanno una visualizzazione/ conferma laparoscopica dell'endometriosi negli ultimi 5 anni e che hanno dolore pelvico moderato o grave. Le partecipanti saranno assegnate in modo casuale in un rapporto 1:1 a ricevere l'integratore o il placebo per un periodo di 3 mesi, seguito da un mese di follow-up. L'esito primario dello studio è il cambiamento nel dolore correlato all'endometriosi in base ai punteggi del Diario giornaliero del dolore dell'endometriosi, di cui sarà richiesta la compilazione alle partecipanti. Gli esiti secondari includono il cambiamento nella qualità della vita correlata alla salute tramite i punteggi degli specifici questionari Endometriosis Health Profile (EHP-30), SF-12 e EQ-5D, nonché i cambiamenti nell'uso di analgesici, la dispareunia e l'affaticamento.

I risultati dello studio relativi alla sicurezza ed efficacia dell'integratore per ridurre la gravità e la durata del dolore pelvico non ciclico, della dismenorrea, della dispareunia e di altri sintomi dell'endometriosi, saranno di interesse per gli operatori sanitari e per le donne che soffrono di endometriosi, un disturbo le cui cause sono ancora poco note e che può essere spesso invalidante.

Armour M, Al-Dabbas MA, Ee C, Smith CA, Ussher J, Arentz S, Lawson K, Abbott J. The effectiveness of a modified Gui Zhi Fu Ling Wan formulation (Gynoclear™) for the treatment of endometriosis: a study protocol for a placebo-controlled, double-blind, randomised controlled trial. *Trials*. 2021 Apr 21;22(1):299. doi: 10.1186/s13063-021-05265-x





MORITRIC

Moritric è un integratore alimentare a base di Moringa oleifera, estratti vegetali di Equiseto, Miglio, Mela annurca e Alfa Alfa e con Selenio e Biotina.

L' Equiseto ed il Miglio sono utili per il benessere di unghie e capelli. Il Selenio contribuisce al mantenimento di capelli ed unghie normali e la biotina aiuta al mantenimento di capelli normali.

