

international news

a cura di Marco Angarano

ZENZERO E MALATTIE CRONICHE

Lo zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe) è una pianta medicinale e alimentare appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae. La parte utilizzata è il rizoma, dal quale sono state isolate oltre 40 sostanze con attività antiossidante. La sua attività farmacologica principale è legata ai composti fenolici che ne caratterizzano il profilo fitochimico, come i gingeroli e gli shogaoli. Questi composti hanno proprietà antiemetiche, febbrifughe, anti-tussive, antinfiammatorie, anti-diabetiche, anti-iperlipidemiche e anti-cancro. Due studi clinici realizzati da ricercatori iraniani hanno esaminato l'utilizzo di polvere essiccata di rizoma di zenzero (in entrambi gli studi non è stata specificata una titolazione della polvere) per il miglioramento delle condizioni di due malattie infiammatorie croniche: l'artrite reumatoide (AR) e la colite ulcerosa (CU).

Lo zenzero è noto come trattamento tradizionale per alleviare la rigidità e il dolore nei pazienti con osteoartrite, è un ingrediente sicuro ed è ben tollerato in dosi fino a 2 grammi al giorno. Tuttavia, non vi sono prove sufficienti per l'efficacia dello zenzero nel trattamento dell'AR, che è una malattia autoimmune in cui sono coinvolti diversi geni legati alla risposta immunitaria e infiammatoria. In uno studio clinico in doppio cieco, randomizzato e controllato con placebo, durato 12 settimane, 70 pazienti con AR sono stati suddivisi in due gruppi che ricevevano 1500 mg/die di polvere di zenzero (due capsu-

le da 750 mg) oppure il placebo. 63 pazienti hanno concluso lo studio. Prima e dopo l'intervento è stata valutata l'attività della malattia (DAS - Disease Activity Score) ed è stata misurata l'espressione genica di NF-kB, PPAR- γ , FoxP3, T-bet, GATA-3 e ROR γ t come fattori intermedi di immunità e infiammazione, utilizzando la PCR quantitativa in tempo reale. I dati dello studio hanno indicato che lo zenzero ha causato una significativa riduzione del DAS28-ESR (il metodo specifico di valutazione utilizzato) nei pazienti con artrite reumatoide. DAS-28-ESR è una misura continua dell'attività della malattia AR e la sua riduzione dovuta all'assunzione di zenzero ha mostrato la capacità di questa pianta di migliorare i sintomi della malattia.

Inoltre, nel gruppo che assumeva zenzero si è osservato un miglioramento della funzione del sistema immunitario con la diminuzione dell'espressione di NF-kB, ROR γ t e T-bet come fattori coinvolti nell'infiammazione e nell'autoimmunità e un aumento dell'espressione di FoxP3, PPAR- γ e GATA3 come fattori coinvolti nella tolleranza immunologica, risultati che possono far considerare lo zenzero un interessante agente terapeutico da utilizzare nei pazienti con AR. Tuttavia, a causa del numero limitato di studi in questo campo, i ricercatori suggeriscono l'esecuzione di ulteriori ricerche per indagare l'effetto del consumo di zenzero sull'autoimmunità, l'infiammazione e le manifestazioni cliniche in questa malattia.

La colite ulcerosa (CU) è una malattia cronica infiammatoria intestinale che presenta frequenti ricadute e remissioni. È spesso associata a lesioni del colon, diarrea sanguinolenta,

gonfiore, crampi addominali, perdita di peso e, in generale, ha un notevole impatto sulla qualità della vita del paziente a causa della sua comparsa durante la prima età adulta e del suo perdurare poi per tutta la vita. La patogenesi della CU comprende l'interazione tra predisposizioni genetiche, risposta immunitaria, microbiota intestinale e fattori ambientali. Sembra che lo stress ossidativo svolga un ruolo fondamentale nella genesi delle CU e nel manifestarsi delle recidive. Nella condizione di compromissione del sistema immunitario, i ROS (*Reactive Oxygen Species*), metaboliti prodotti eccessivamente dai processi cellulari di riduzione dell'ossigeno, danneggiano l'integrità della mucosa intestinale e ne ritardano il recupero.

Gli effetti dello zenzero e dei suoi componenti fenolici sulla CU sono stati esaminati in modelli sperimentali e hanno portato a un miglioramento dello stress ossidativo e dei punteggi microscopici e macroscopici che valutano il danneggiamento del tessuto del colon, ma non vi sono sperimentazioni di applicazione dello zenzero in studi sull'uomo. Quindi è stato condotto uno studio clinico prospettico, randomizzato e controllato con placebo, per indagare se l'integrazione con polvere di zenzero essiccato può migliorare la risposta dei pazienti con CU ai trattamenti di routine, alla qualità della vita, all'indice di attività della malattia e allo stato ossidativo sierico.

Dei 64 pazienti con CU attiva da lieve a moderata arruolati nello studio, 46 pazienti hanno completato il periodo di intervento durato 12 settimane. Di questi, 22 pazienti hanno ricevuto 2000 mg/die di polvere di zenzero essiccato suddivisa in 4 capsule da 500 mg, mentre 24 hanno



assunto il placebo.

L'assunzione di zenzero ha ridotto significativamente i valori della malondialdeide (MDA), un marker dello stress ossidativo, dopo 6 settimane ($p = 0,003$) e 12 settimane ($p < 0,001$) di intervento, mentre non ha influito sulla capacità antiossidante totale (TAC) nel siero. Il punteggio di gravità dell'attività della malattia alla 12^a settimana è risultato significativamente migliorato nel gruppo zenzero rispetto al placebo ($p = 0,017$). Inoltre, lo zenzero ha aumentato significativamente la qualità della vita dei pazienti alla 12^a settimana ($p = 0,039$).

Secondo i ricercatori questi dati indicano che la supplementazione di zenzero può migliorare il trattamento dei pazienti con CU, ma sono necessari ulteriori studi clinici con dosaggi dello zenzero diversi, utilizzando estratti standardizzati, e una maggiore durata dell'intervento, per ottenere una conclusione più solida e precisa sull'utilizzo di questa pianta medicinale.

1) Naheed Aryaeian, Farhad Shahram, Mahdi Mahmoudi, Hajar Tavakoli, Bahman Yousefi, Tahereh Arablou, Sahar Jafari Karegar. The effect of ginger supplementation on some immunity and inflammation intermediate genes expression in patients with active Rheumatoid Arthritis. *Gene*, Volume 698, 2019, Pages 179-185.

2) Mehrnaz Nikkha-Bodaghi, Iradj Maleki, Shahram Agah, Azita Hekmatdoost. *Zingiber officinale* and oxidative stress in patients with ulcerative colitis: A randomized, placebo-controlled, clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, Volume 43, 2019, Pages 1-6.

Linea PROPOLI EVSP®

ERBA VITA
NATURE IN SCIENCE

www.erbavita.com

INTEGRATORI ALIMENTARI

**Arricchita
con le migliori
piante officinali
e Vitamina C.**

**Pronto sollievo
naso e gola***

**Azione lenitiva
sulle mucose****

* Per azione del Timo volgare e Ribes nero.
** Per azione dell'Eucalipto.

- Titolazione al 50% in polifenoli totali.
- Completa solubilità in ambiente acquoso e nel cavo orale.
- Elevata biodisponibilità.
- Importante azione antinfiammatoria, antiossidante, battericida.

Avanzata scientificamente.

Testata presso l'Università degli Studi di Siena.

Riservato al corpo professionale.

