



a cura di Marco Angarano

UNO STUDIO CLINICO IRANIANO SULL'UTILIZZO DELLO ZAFFERANO NELLA TERAPIA DELLA MALATTIA DI ALZHEIMER

La forma più comune di demenza negli anziani è la malattia di Alzheimer, la quale provoca perdita progressiva della memoria, disturbi della funzione mentale, apatia, disorientamento e deterioramento fisico. Sono disponibili farmaci per prevenire lo sviluppo o la progressione dell'Alzheimer e per alleviare alcuni sintomi, ma la loro efficacia è generalmente modesta e temporanea. Gli stimmi di zafferano essiccato (*Crocus sativus*) sono utilizzati nella medicina tradizionale persiana per curare la demenza e la depressione.

Gli studi *in vitro* e *in vivo* supportano l'uso dello zafferano per migliorare la funzione cognitiva, così ricercatori dell'Università di Teheran (Iran) hanno effettuato uno studio clinico in doppio cieco, randomizzato e controllato con lo scopo di confrontare l'efficacia di zafferano e donepezil, un farmaco prescritto per il trattamento dell'Alzheimer, in soggetti con malattia da lieve a moderata (Akhondzadeh S, Shafiee Sabet M *et al.* A 22-week, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Psychopharmacology* 2010 Jan;207(4):637-43).

Lo studio ha coinvolto 54 soggetti, 27 sono stati assegnati in modo random al gruppo di zafferano e 27 sono stati assegnati in modo random al gruppo donepezil utilizzando un codice generato al computer. I soggetti nel gruppo zafferano ricevevano 15 mg di estratto di zafferano al giorno (1 capsula) per le prime 4 settimane e 30 mg di estratto di zafferano al giorno (2 capsule) per ulteriori 18 settimane. L'estratto di zafferano è stato preparato da estrazione con l'80% di etanolo di stimmi essiccati e macinati, rapporto 1:15 w/v, seguita da essiccazione. L'estratto contiene 0,13-0,15 mg di safranale e 1,65-

1,75 mg di crocina per 15 mg.

I soggetti nel gruppo donepezil hanno ricevuto 5 mg di donepezil (1 capsula) al giorno per le prime 4 settimane e 10 mg di donepezil (2 capsule) al giorno per ulteriori 18 settimane.

L'Alzheimer's Disease Assessment Scale-Cognitive Subscale e il Clinical Dementia Rating Scale-Sums of Boxes sono stati i criteri di valutazione utilizzati per misurare i cambiamenti nelle prestazioni cognitive e nei profili clinici. Tali valutazioni sono state effettuate ogni 2 settimane. L'età media dei partecipanti era 72,7 anni nel gruppo zafferano e 73,9 anni nel gruppo donepezil.

Lo zafferano è risultato efficace quanto il donepezil nel migliorare i punteggi dei due metodi di valutazione utilizzati, ma ha ridotto gli episodi di vomito. Gli Autori concludono che questo studio fornisce la prova preliminare di un possibile effetto terapeutico dell'estratto di zafferano nel trattamento dei pazienti con malattia di Alzheimer di grado lieve-moderata e che lo zafferano è sicuro ed è stato ben tollerato durante le 22 settimane di trattamento. Pur non essendo emerse differenze significative nei punteggi delle due scale di valutazione dalla settimana 22 rispetto al valore iniziale, i soggetti del gruppo zafferano hanno espresso benefici statisticamente significativi rispetto alla funzione cognitiva dopo il trattamento.

Gli Autori sottolineano che la dimensione del campione era piccola e la durata dello studio è stato relativamente breve per la valutazione della progressione della malattia, ma gli effetti benefici dello zafferano sulla funzione cognitiva osservati sono coerenti con il suo uso tradizionale nella medicina tradizionale persiana e con i risultati degli studi su animali e in laboratorio.

L'EFFICACIA DELL'OLIO DI SEMI DI RIBES NERO IN UNO STUDIO OSSERVAZIONALE CINESE

L'olio estratto dai semi di ribes nero contiene molti acidi grassi polinsaturi (PUFA) suddivisi in omega-3 o omega-6 ed è una ricca fonte di vitamina C. I due più importanti PUFA sono l'acido γ -linolenico (GLA) e l'acido γ -linolenico (ALA). GLA, un acido grasso essenziale, si trova solo nelle frazioni di acidi grassi di oli di semi di alcune piante come borragine, ribes nero ed enotera; l'olio di ribes nero ne contiene circa il 17%.

Come le vitamine, il GLA non può essere sintetizzato dall'organismo umano, ma deve essere assunto con l'alimentazione ed è essenziale per la crescita e lo sviluppo dell'uomo. Numerosi studi dimostrano che questo acido grasso può essere efficace nel trattamento delle condizioni infiammatorie e nella gestione del dolore, così come nella regolazione del sistema circolatorio, di quello immunitario e come antiossidante e agente "antifatica".

In Cina è presente sul mercato un farmaco vegetale in capsule molli a base di olio di semi di ribes nero, che è stato riconosciuto un trattamento efficace per l'iperlipidemia, come confermato da uno studio clinico controllato randomizzato, in doppio cieco.

Ricercatori cinesi hanno condotto uno studio osservazionale (Fa-lin Z *et al.* Efficacy of black-currant oil soft capsules, a Chinese herbal drug, in hyperlipidemia treatment. *Phytother Res.* 2010 Jun;24 Suppl 2:S209-13.) per indagare ulteriormente l'efficacia di questo farmaco vegetale sulla

riduzione dei livelli sierici di lipidi (colesterolo totale, trigliceridi, colesterolo HDL, misurati prima e dopo la somministrazione del farmaco vegetale) su un campione di larga scala appartenente alla popolazione di cinque diverse province della Cina. Sono stati arruolati 2190 soggetti con iperlipidemia - dei quali 2154 hanno completato lo studio - di età media 58.65 \pm 6.91 anni, il

57.15% (1231) maschi. Gli Autori, in conclusione dello studio, affermano che la somministrazione di capsule molli di

olio di ribes nero è efficace nel diminuire i livelli di colesterolo totale e trigliceridi e nell'accretere i livelli sierici di HDL, specialmente in pazienti moderatamente dislipidemic e in quelli con un più basso BMI (indice di massa corporea). Inoltre, poiché formulato con una materia prima naturale, il farmaco vegetale può essere ritenuto più sicuro nel trattamento della dislipidemia.

Oltre alla diminuzione dei lipidi del siero, questo studio osservazionale indica anche che il farmaco vegetale è risultato efficace nel trattamento di vertigini, pesantezza della testa, senso d'angoscia, distensione addominale e altri sintomi legati alla dislipidemia non discussi nel dettaglio in questo articolo.

In sintesi, queste capsule risultano un farmaco efficace non solo nella riduzione della concentrazione sierica dei lipidi, ma anche per alleviare i sintomi causati da iperlipidemia, e non hanno evidenziato eventi avversi seri. I componenti attivi più rilevanti meritano ancora ulteriori indagini.

RIBES VVLGARE.



dialfarm
S.r.l.

Tel. 06.92.01.20.78 - 06.92.01.42.51
Fax 06.92.01.32.26
Via Dei Mille, 8 - 04011 Aprilia (LT)
www.dialfarm.it
Servizi di consulenza per prodotti dietetici e di erboristeria

Assistenza presso il Ministero della Sanità
Studio e messa a punto formulazioni
Messa a punto testi di legge per etichette ed astucci
Stesura schede tecniche
Stesura e revisione testi materiali pubblicitari
Formazione tecnico scientifica della rete di vendita
Pratiche di notifica prodotti dietetici ai sensi del D.L. 111
Pratiche di autorizzazione Ministeriale per officine di produzione
Ricerca fornitori qualificati
Fornitura capsule gelatina molle

UNA REVIEW DI RICERCATORI ITALIANI SUGLI INGREDIENTI DI ALIMENTI FUNZIONALI CHE VANTANO UN'ATTIVITÀ DI RIDUZIONE DEL RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

La malattia cardiovascolare contribuisce notevolmente alla morbilità e mortalità in tutto il mondo ed è nota che essa possa essere prevenuta attraverso i cambiamenti dello stile di vita, in particolare attraverso la dieta. È stato riportato che i soli cambiamenti nella dieta possono ridurre il rischio di malattia cardiovascolare del 60%. Studi epidemiologici e clinici, infatti, hanno dimostrato che una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, pesce e latticini a basso contenuto di grassi e povera di grassi saturi e sodio è in grado di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e l'ipertensione. Tuttavia, tale dieta non è tipica nelle popolazioni occidentali.

Pertanto, l'industria alimentare ha iniziato la commercializzazione di prodotti noti come "alimenti funzionali": alimenti che sono consumati come parte di un normale modello alimentare e che hanno effetti benefici sulle funzioni del corpo, che vanno al di là dell'adeguata qualità nutrizionale e che sono rilevanti per un miglioramento dello stato di salute e benessere e/o una riduzione del rischio (non la prevenzione) di malattia.

Gli alimenti funzionali più recenti sono "progettati" con un arricchimento in ingredienti "protettivi", come carboidrati e fibre, acidi grassi polinsaturi a catena

lunga omega-3 (PUFA), steroli e stanoli vegetali, ingredienti vegetali come la soia, proteine da pesce.

Un gruppo di ricercatori dell'Università di Milano (Sirtori CR, Galli C, Anderson JW, Sirtori E, Arnoldi A. Functional foods for dyslipidaemia and cardiovascular risk prevention. *Nutr Res Rev.* 2009;22:244-261) ha preso in considerazione diversi ingredienti utilizzati negli alimenti funzionali analizzandone in letteratura il ruolo nella prevenzione dei rischi legati alla malattia cardiovascolare e alla dislipidemia.

Un aumento del consumo di carboidrati e fibre solubili riduce le concentrazioni di colesterolo a bassa densità (LDL) e di trigliceridi, diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari, tuttavia, un maggior consumo di carboidrati senza un aumento di quello di fibre può ridurre le concentrazioni di colesterolo ad alta

densità (HDL), considerato cardioprotettivo a livelli elevati. La fibra solubile dello psillio è considerata la più efficace per ridurre la colesterolemia; altre fibre solubili con effetti simili includono fibra di avena, β -glucano e fruttani.

Acidi grassi a lunga catena omega-3, come l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA), si trovano principalmente negli alimenti di origine animale, in particolare nel pesce, mentre quelli a catena più corta, come l'acido α -linolenico (ALA), sono presenti soprattutto negli alimenti vegetali (per esempio, spinaci e portulaca) e nei semi (noci, semi di lino, ecc.). Sul sistema cardiovascolare, EPA e DHA svolgono principalmente attività anti-trombotica, antinfiammatoria e anti-aritmica: riducono i trigliceridi e la pressione del sangue, aumentano il colesterolo HDL. Gli effetti dell'ALA sul sistema cardiovascolare non sono stati studiati estesamente, tuttavia, diversi studi hanno suggerito che questo acido grasso può avere alcuni effetti cardioprotettivi, anche se la maggior parte dei fattori di rischio non sembra essere interessata dalla sua azione. Un maggior consumo di fitosteroli riduce l'assorbimento intestinale del colesterolo alimentare e biliare e su questo è basato lo sviluppo di alimenti funzionali a base di questi composti come margarina a ridotto contenuto di grassi, condimenti per insalate, yogurt, succhi e altre bevande. Steroli e stanoli vegetali hanno dimostrato di abbassare le concentrazioni di LDL e possono agire sinergicamente con acidi grassi omega-3 in questo senso.

Il consumo di proteine di soia (*Glycine max*) ha mostrato di ridurre la colesterolemia in esseri umani e modelli animali. Studi osservazionali effettuati in Cina e Giappone hanno dimostrato che un'assunzione di proteine della soia superiore a 6 g/die riduce le concentrazioni di colesterolo totale e LDL. Studi preliminari indicano che il consumo di proteine da pesce può avere un effetto cardioprotettivo, che si manifesta con una riduzione della pressione arteriosa e dei trigliceridi e un aumento del colesterolo HDL. Il cioccolato fondente sta guadagnando molta attenzione per la sua attività multifunzionale, utile sia per la prevenzione della dislipidemia che dell'ipertensione. Infine, gli effetti benefici di vitamina E, aglio, fieno greco e policosanoli nella gestione della dislipidemia e per la prevenzione delle malattie arteriose sono ancora controversi.

Gli autori concludono che molti ingredienti utilizzati negli alimenti funzionali hanno un'attività diretta nella riduzione del colesterolo, con modalità d'azione che richiedono ulteriori e più approfondite indagini.



Foto di E. Meanelli

Linum usitatissimum