

international news

a cura di Marco Angarano

SOMMACCO E OBESITÀ

Un indice di massa corporea elevato ha mostrato di essere associato a un aumento del tasso di tutte le cause di morte, compresa quella cardiovascolare. Oltre alla mortalità, l'obesità e il sovrappeso sono associati a una maggiore morbilità derivante da un rischio relativo più alto di ipertensione, ipercolesterolemia, diabete mellito, ictus, tumore del colon, calcoli biliari, osteoartrite, infertilità, apnea notturna e molti altri disturbi. La riduzione del peso corporeo ha mostrato molteplici benefici per la salute, inclusa una riduzione del tasso di progressione verso il diabete nei pazienti con ridotta tolleranza al glucosio, della pressione arteriosa nei pazienti ipertesi e dei livelli lipidici nei pazienti con iperlipidemia. Altri benefici segnalati sono riduzioni dell'apnea notturna, incontinenza urinaria e depressione con conseguente miglioramento della qualità della vita.

La riduzione del peso corporeo ha mostrato molteplici benefici per la salute, inclusa una ridu-

zione del tasso di progressione verso il diabete nei pazienti con ridotta tolleranza al glucosio, della pressione arteriosa nei pazienti ipertesi e dei livelli lipidici nei pazienti con iperlipidemia. Altri benefici segnalati sono riduzioni dell'apnea notturna, incontinenza urinaria e depressione con conseguente miglioramento della qualità della vita.

Per il possibile effetto di riduzione del peso corporeo è oggetto di studio un'ampia gamma di terapie dietetiche, farmacologiche, chirurgiche e di esercizio fisico. Gli integratori alimentari sono tra gli interventi più popolari a questo scopo.

Il Sommacco (*Rhus coriaria* L.) è un piccolo albero appartenente alla famiglia delle Anacardiaceae, che cresce in diverse



Foto di wynjym

La caratteristica infiorescenza a pannocchia di *Rhus coriaria*



regioni come i paesi del Mediterraneo, del Nord Africa e del Medio Oriente. Dai suoi frutti si ottiene una spezia popolare nella regione del Mediterraneo orientale.

Nei frutti del Sommacco sono stati identificati più di 180 composti bioattivi (tannini, fenoli, flavonoidi, terpenoidi, ecc.) e numerosi studi in modelli animali e sull'uomo hanno dimostrato il suo potenziale effetto positivo sui fattori di rischio cardiovascolare, tra cui diabete mellito, iperlipidemia, insulino-resistenza e proteina C reattiva. Tuttavia, il suo effetto sull'obesità, come principale fattore di rischio cardiovascolare, non è stato precedentemente studiato.

Ricercatori iraniani hanno pianificato uno studio clinico parallelo, a due bracci, in doppio cieco, randomizzato, controllato con placebo, con lo scopo di valutare l'efficacia e la sicurezza della supplementazione di *Rhus coriaria* L. in pazienti con sovrappeso o obesità.

Ai partecipanti è stato chiesto di assumere una capsula da 500 mg contenente polvere dei frutti di Sommacco (in base alla dose media utilizza-

ERBA VITA

NATURE IN SCIENCE

LINEAenergy

Dai tono alla tua energia!

Piante officinali e micro-nutrienti per contrastare la stanchezza*, per il sostegno quotidiano della memoria e delle funzioni cognitive**

* Ashwagandha, Ginseng, Guaranà e Maca.

** Ginkgo biloba e Bacopa.



Riservato al corpo professionale.

ta in studi precedenti) o placebo due volte al giorno dopo i pasti per sei settimane. A tutti i soggetti è stato anche raccomandato di mantenere un'attività fisica aerobica di routine almeno cinque volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti. Sono stati anche istruiti a seguire una dieta a basso contenuto di lipidi, a basso contenuto di carboidrati e a basso contenuto di sale.

Tutti i pazienti sono stati valutati prima e sei settimane dopo l'intervento in termini di misure corporee tra cui peso, altezza, BMI, circonferenza dell'anca (HC), circonferenza della vita (WC) e rapporto vita-fianchi (WHR). Anche i campioni di siero per la determinazione dei livelli di glucosio a digiuno, lipidi, insulina e leptina sono stati raccolti prima e dopo lo studio. Tutti i campioni sono stati raccolti dopo otto ore di digiuno al mattino e congelati per essere analizzati alla fine dello studio tutti insieme. Gli esiti di sicurezza includevano test di funzionalità epatica e renale e qualsiasi altra segnalazione soggettiva di eventi avversi.

Una riduzione statisticamente significativa di peso, circonferenza della vita e indice di massa corporea sono stati osservati nel gruppo Sommacco, che era più evidente rispetto al placebo dopo sei settimane di intervento ($P = 0,003$, $P = 0,027$ e $P = 0,002$, rispettivamente). Anche la resistenza all'insulina è stata ridotta ($P = 0,020$). Non sono stati osservati cambiamenti significativi nella leptina e nella glicemia a digiuno. Non è stato osservato alcun evento avverso clinico o di laboratorio.

L'analisi delle covariate ha mostrato che la variazione di peso dei pazienti nel gruppo Sommac-

co non era associata con cambiamenti nel livello di leptina. La riduzione della resistenza all'insulina era anche indipendente dall'effetto del Sommacco sulla riduzione del peso.

Questo studio ha indicato che l'integrazione di 1000 mg/die di polvere di frutti essiccati di *R. coriaria* in pazienti con obesità o sovrappeso ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$) dimostrerebbe una riduzione statisticamente significativa del loro peso, BMI e circonferenza della vita. La riduzione della resistenza all'insulina di questi pazienti è stato un altro beneficio osservato nei soggetti che assumevano il Sommacco.

Sulla base di questi risultati, i ricercatori affermano che l'effetto di *Rhus coriaria* osservato nei confronti dell'obesità in questo studio non è avvenuto attraverso il cambiamento delle vie metaboliche associati alla leptina. Tuttavia, gli estratti acquosi di *Rhus coriaria* hanno dimostrato, in studi precedenti, di avere un significativo effetto anti-lipasi con valori IC_{50} 19,95 mcg/mL, il che può suggerire un potenziale meccanismo anti-obesità di *Rhus coriaria*.

Le limitazioni più importanti di questo studio sono state le dimensioni limitate del campione e anche la breve durata dell'intervento, che influiscono sulla generalizzazione dei risultati. La mancanza di standardizzazione del prodotto è un'altra importante limitazione riscontrata. Nonostante le raccomandazioni simili rispetto alla dieta e all'attività fisica in entrambi i gruppi, la mancanza di misurazioni standard su queste variabili confondenti causa incertezza sulla conformità

dei pazienti a queste raccomandazioni in entrambi i gruppi. Ulteriori studi che coprano questi limiti sono necessari per valutare con maggiore precisione l'efficacia di *Rhus coriaria* nell'obesità. Lo studio ha comunque mostrato risultati statisticamente significativi, seppure di dimensioni clinicamente ridotte, rispetto alla potenziale efficacia dei frutti di *Rhus coriaria* nella riduzione del peso unita a un effetto positivo sulla resistenza all'insulina in soggetti in sovrappeso o obesi.

Mojtaba Heydari, Majid Nimruzi, Zahra Hajmohammadi, Pooya Faridi, Gholamhossein Ranjbar Omrani and Mesbah Shams. *Rhus coriaria* L. (Sumac) in Patients Who Are Overweight or Have Obesity: A Placebo-Controlled Randomized Clinical Trial. *Shiraz E-Med J*. In Press(In Press):e87301 doi: 10.5812/semj.87301.

