

VALERIANA OFFICINALIS L.S.L. (FAM.: VALERIANACEAE)  
(VALERIANA, VALERIAN)



a cura di **Lamberto Monti**

*Valeriana officinalis*

**BOTANICA:** La valeriana è una pianta erbacea perenne diffusa in tutta Europa, oggi oggetto di coltivazione. Si tratta di una specie collettiva polimorfa che comprende molte sottospecie. Il fusto cilindrico è alto 2 m, ramificato nella parte superiore e recante foglie imparipennate formate da 11-19 foglioline; i fiori bianco-rosati sono raccolti in corimbi.

**DROGA:** A) Farmacopea Italiana X Ed.: organi sotterranei interi di *V. officinalis*, comprendenti il rizoma circondato dalle radici e dagli stoloni, oppure gli stessi organi frammentati; la droga intera non deve contenere meno di 5 ml/kg di olio essenziale e la droga frammentata non meno di 3 ml/kg, entrambi i contenuti calcolati con riferimento alla droga essiccata. B) Farmacopea Europea IV Ed.: come nella Farmacopea Italiana, salvo che viene fissato un contenuto minimo dello 0,17% di acidi sesquiterpenici espressi come acido valerico e calcolati con riferimento alla droga essiccata.

**COMPOSIZIONE CHIMICA DELLA DROGA:** La droga contiene lo 0,2-2,8% di olio essenziale, composto principalmente da monoterpeni, come gli esteri di bornile, da sesquiterpeni, come il valeranale e il valeranone, e da acidi carbossilici sesquiterpenici, come l'acido valerico e i suoi derivati. Un secondo importante gruppo di costituenti della droga è rappresentato da una serie di epossisteri di iridoidi monoterpenici biciclici non glicosidici, noti come valepotriati; questi composti sono instabili e i loro principali prodotti di degradazione sono il baldrinale, l'omobaldrinale e il valtrossale. Ad oggi, non sono noti i costituenti che conferiscono alla valeriana l'attività farmacologica; si suppone che i responsabili possano essere prodotti di degradazione dei valepotriati.

**FARMACOLOGIA:** Gli studi *in vitro* hanno dimostrato che negli estratti di valeriana vi sono composti che si legano ai recettori del GABA, dell'adenosina, dei barbiturici e delle benzodiazepine, con ciò fornendo una spiegazione dell'attività sedativa ed ansiolitica della pianta. *In vivo*, vari estratti della radice di valeriana hanno di conseguenza mostrato di esercitare un'azione depressiva sul sistema nervoso centrale.

**TOSSICOLOGIA:** La tossicità degli estratti etanolici della radice della valeriana a seguito di singola somministrazione è bassa ( $DL_{50}$  i.p. nel topo = 3,3 g/kg). Dosi comprese fra 300 e 600 mg/kg/die degli stessi estratti somministrate al ratto per 30-45 giorni non hanno prodotto alterazioni significative sui principali parametri funzionali ed ematochimici di laboratorio.

**CLINICA:** I molteplici studi clinici che sono stati condotti con i vari estratti della radice di valeriana hanno fornito in parte risultati positivi e in parte risultati negativi. Gli studi positivi hanno in generale dimostrato che gli estratti sperimentati diminuiscono il tempo di latenza e migliorano la qualità del sonno in soggetti sofferenti di insonnia; in alcuni casi, gli effetti sul sonno sono risultati confermati da riscontri elettroencefalografici oggettivi. L'evidenza clinica dell'attività sedativa non è risultata altrettanto chiara. I risultati negativi di alcuni studi clinici sono molto probabilmente imputabili alla disomogeneità qualitativa delle preparazioni indagate.

**EFFETTI COLLATERALI, CONTROINDICAZIONI, INTERAZIONI, PRECAUZIONI SPECIALI\*:** La valeriana è controindicata nei bambini al di sotto dei 12 anni d'età, salvo diversa disposizione del medico. Emicrania, eccitabilità, malessere e insonnia possono verificarsi a seguito dell'uso cronico della valeriana. Non sono segnalate interazioni con altri farmaci. Alcuni studi hanno dimostrato che 1-2 ore dopo la somministrazione di preparati di valeriana si verifica una qualche diminuzione dell'attenzione; di conseguenza, l'uso della valeriana poco prima di porsi alla guida di automobili o alla manovra di macchine operatrici è sconsigliato. In mancanza di dati di tossicità riproduttiva, non è prudente l'uso della valeriana in gravidanza e durante l'allattamento.

**DOSAGGI\*\*\*:** 1-3 ml di tintura (1:5 etanolo 70%) o una quantità di un estratto equivalente a 2-3 g di droga 0,5-1 ore prima di coricarsi. Sono disponibili in Italia varie specialità medicinali, nelle quali la valeriana è anche posta in associazione con la passiflora o con il biancospino.

\* *Monografie ESCOP 2a edizione 2003, WHO monographs, Vol. 1, 1999*

\*\* *Monografie ESCOP 2a edizione 2003*