

Stare **NATURALMENTE** bene

Bentornata *SERENITÀ*

Tensione nervosa, irritabilità, senso di spossatezza, sonno disturbato, affanno... Sarà la primavera, si dice. No, è lo stress che ci accompagna tutti i giorni. Ma che possiamo controllare facilmente. E vivere davvero giorni a colori

Stress, la malattia dell'era contemporanea. L'accelerazione che ha contraddistinto la nostra società dagli anni Settanta in poi, ha aumentato a dismisura i fattori ansiogeni. E i disordini neurovegetativi legati allo stress, come tensione nervosa, affanno, irrequietezza e diffuso senso di malessere, sono quotidianamente sperimentati da moltissime persone, in una sempre più accertata correlazione tra ansia e salute. Inquadrare l'ansia non è semplice, poiché si tratta di una malattia dai riflessi estremamente personali: si può andare dalla semplice difficoltà a concentrarsi a veri e propri attacchi di panico, che scatenano paure immotivate e bersagliano il sistema nervoso centrale (disonnie e insonnia), quello cardiaco (aumento della frequenza

e della pressione sanguigna, palpitazioni) e quello digestivo (bruciori di stomaco, colon irritabile, spasmi addominali). Un quadro, quindi, estremamente aperto e variabile. Come variabile è il soggetto che ne soffre: stati transeunti di ansia sono considerati abbastanza comuni nella fascia giovanile, mentre in età adulta, in genere, tendono a colpire maggiormente le donne. La terapia, ovviamente, è altrettanto soggettiva. A parte il sostegno psicologico, è preferibile ricorrere ai farmaci solo nei casi più gravi, per via della possibile insorgenza di effetti collaterali e della farmacodipendenza. Problemi che, invece, non si hanno con l'approccio fitoterapico (purché gestito dal medico), che permette di ottenere una buona azione sedativa senza causare, in genere, effetti indesiderati.

I benefici dei flavonoidi

Ansia e disturbi neurovegetativi, infatti, possono essere ben controllati con gli estratti di due droghe ormai note e sperimentate, e cioè il *Crataegus oxyacantha* o *monogyna* (noto come Biancospino) e la *Melissa officinalis* (Melissa).

Al Biancospino è riconosciuta un'azione sedativa a livello centrale, con effetti benefici sull'emotività, sullo stato ipertensivo e sulla qualità del sonno. Un ruolo importante in questa azione ansiolitica è dovuto ai flavonoidi di cui la pianta è ricca, in particolare i glucosidi dell'apigenolo, poiché si è recentemente potuto dimostrare che alcuni di loro (apigenolo appunto e crisina) potrebbero spiegare attività benzodiazepinica

con effetti anticonvulsivanti, sedativi e moderatamente ipnogeni, poiché sono in grado di legarsi ai recettori delle benzodiazepine sia centrali sia periferici. Per queste caratteristiche, il ricorso al Biancospino è particolarmente utile per alleviare i sintomi degli stati d'ansia a livello cardiaco (palpitazioni, battito accelerato) e sul piano emotivo (agitazione, irritabilità, disturbi del sonno). La preparazione farmaceutica consigliata è l'estratto secco nebulizzato e titolato in flavonoidi calcolati come iperoside min. 0,7% (Farmacopea Italiana X), la cui posologia giornaliera va da 9 a 13 mg/kg, suddivisi in due o tre somministrazioni preferibilmente lontano dai pasti.

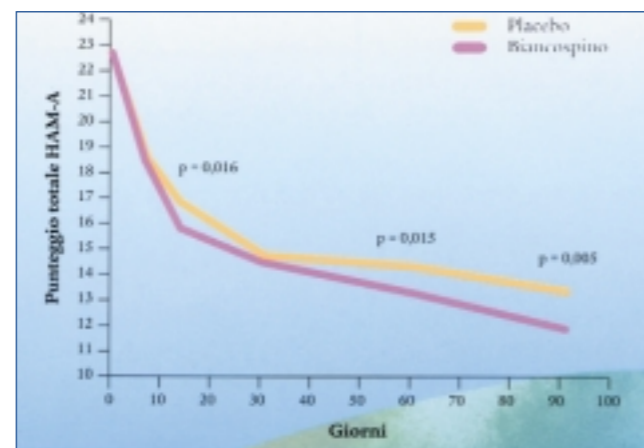


Fig. 1: POTENZA DEL BIANCOSPINO
Variazione in funzione del tempo dell'intensità dell'ansia durante il trattamento, misurato come diminuzione del punteggio totale nella Hamilton Anxiety Scale (HAM - A). (1)

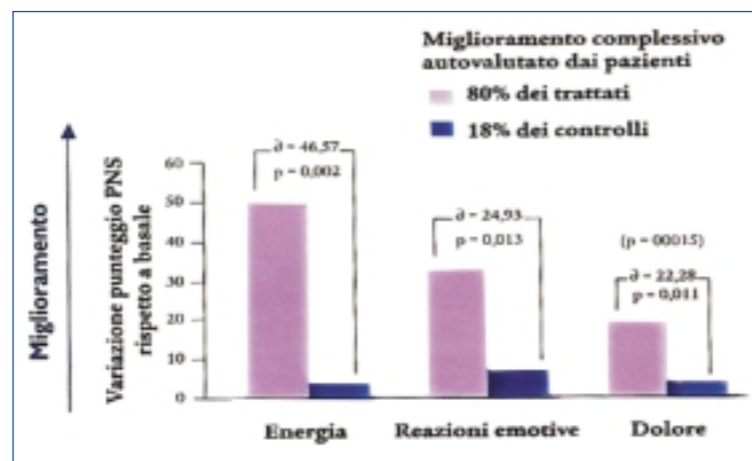


Fig. 2: UN BELL'ELEMENTO
Studio randomizzato, in doppio cieco e controllato verso placebo in 32 pazienti con sindrome da affaticamento cronico e stressati, che hanno ricevuto magnesio (dose settimanale di 1 g i.m.) per 6 settimane. Il Profilo Nottingham sulla Salute (PNS, con punteggio minimo pari a 0 per nessun sintomo e punteggio massimo pari a 100 se tutti i sintomi sono presenti) ha indicato un miglioramento significativo della condizione emotiva e somatica ottenuto mediante trattamento con magnesio. (5)

ANSIA A DECRESCERE

Uno studio clinico controllato ha testato efficacia e tollerabilità di un prodotto a base di estratto secco di biancospino, estratto secco di escolzia e magnesio. Sono stati arruolati 264 pazienti con disturbi da ansia medio/moderata (1), ai quali è stato somministrato per bocca il prodotto o un placebo per tre mesi. L'efficacia è stata valutata attraverso la Hamilton Anxiety Scale (con punteggio di partenza intorno a 23), il giudizio del paziente sul miglioramento dei propri disturbi, il numero di soggetti responder in modo positivo e la valutazione dei medici sperimentatori. Sono stati monitorati anche gli eventuali eventi avversi. Si è notato (Fig. 1, a sinistra) che nel gruppo verum il calo del punteggio della Hamilton Anxiety Scale era significativamente maggiore ($p < 0,005$) rispetto a quello osservato nei soggetti del gruppo placebo. Il rapporto costo/beneficio della terapia era nettamente migliore nei pazienti del gruppo verum. Il giudizio dei pazienti e quello dei medici sperimentatori era anch'esso favorevole al prodotto rispetto al placebo. Per quanto invece riguarda gli effetti sfavorevoli, 15 pazienti del gruppo verum e 13 pazienti di quello placebo hanno lamentato moderate conseguenze avverse, principalmente di tipo gastrointestinale.



Azione sia centrale, sia periferica

Un'altra pianta largamente validata da indagini scientifiche nel trattamento dei sintomi ansiosi è la *Melissa officinalis*. La preparazione farmaceutica consigliata è l'estratto secco nebulizzato e titolato in acido rosmarinico min. 2% (Farmacopea Francese X). La posologia giornaliera utilizzata negli studi pubblicati in letteratura è di 5-7 mg/kg/die, suddivisa in due somministrazioni preferibilmente lontano dai pasti. La melissa agisce con effetto dose-dipendente sul sistema nervoso centrale con un'attività sedativa e moderatamente analgesica, dovuta ai tannini e ai flavonoidi presenti. A livello periferico, invece, interviene positivamente sull'apparato gastroenterico (bersaglio d'elezione della somatizzazione degli stati

d'ansia), con un'azione spasmolitica sulla muscolatura liscia, azione particolarmente efficace in caso di spasmi, coliche addominali e difficoltà digestive. Accertati sono anche gli effetti sulle funzioni cognitive. Uno studio su 72 pazienti con agitazione psicomotoria e severa demenza senile, ai quali due volte al giorno è stato somministrato per via percutanea olio essenziale di melissa o placebo, ha dimostrato che il 60% dei pazienti del gruppo verum (a fronte del 14% gruppo placebo) ha registrato un calo del 30% del Cohen-Mansfield Agitation Inventory. Parimenti, il 35% dei soggetti trattati con melissa ha evidenziato un miglioramento del Dementia Care Mapping Test, a fronte dell'11% dei pazienti sotto placebo (2).

Fig. 3: RITROVATA CALMA

La melissa evidenzia già in una singola dose un effetto riduttivo sul livello di tensione emotiva (misurata con la Bond-Lader Scale) rispetto placebo. (4)

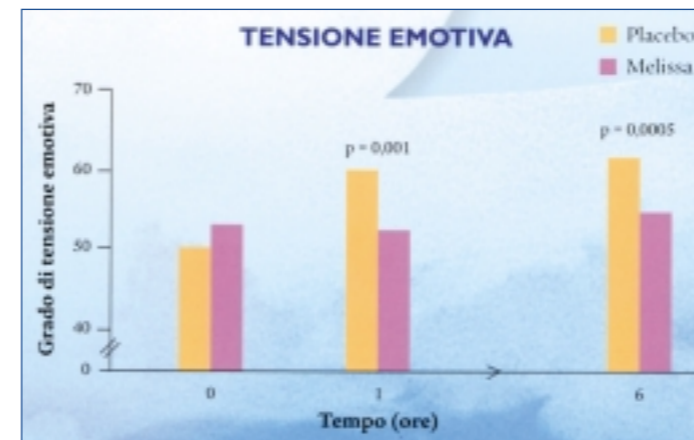
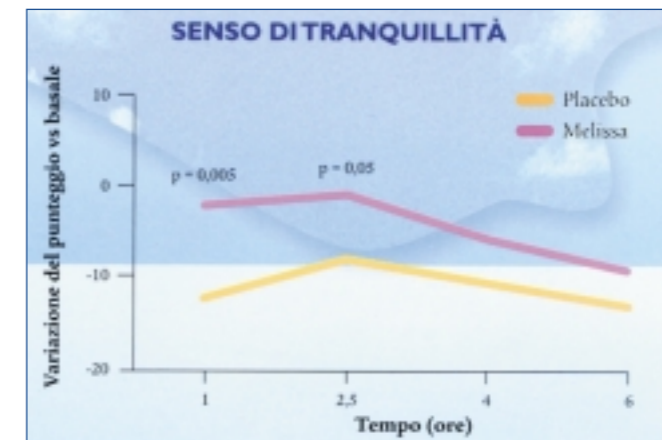


Fig. 4: DI NUOVO IN PACE

L'efficacia clinica della melissa è dimostrata anche dalla variazione, rispetto a basale, del senso di tranquillità (misurata con la Bond-Lader Scale). (4)



Bentornata SERENITÀ

COSÌ COMBATTE LO STRESS

Uno studio clinico controllato (3) ha arruolato 18 volontari sani, cui veniva indotto stress. Essi assumevano per bocca 300 o 600 mg/die di estratto secco di melissa titolato in acido rosmarinico al 2% o un placebo, per sette giorni, seguiti da una settimana di intervallo e da ulteriori 7 giorni di trattamento. Il comportamento dei soggetti era indagato pre-terapia e un'ora dopo il suo termine tramite la Defined Intensity Stressor Simulation (DISS) battery. Contemporaneamente erano valutate anche le capacità cognitive. Si è visto che alla dose di 600 mg/die l'estratto di melissa migliorava in modo significativo gli effetti del comportamento negativo al DISS, con un evidente aumento dei risultati concernenti la calma e lo stato di agitazione. Inoltre vi era un significativo incremento nella velocità di processamento di informazioni matematiche, senza riduzioni nell'accuratezza, anche con la dose di 300 mg/die. Questi risultati indicano che l'estratto di melissa combatte lo stress senza alterare i livelli di vigilanza.

Quella perdita traditrice

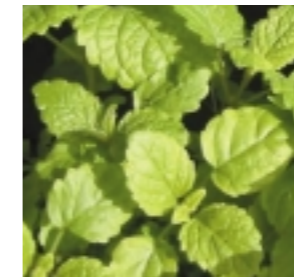
Oltre all'intervento fitoterapico, in caso di disturbi da ansia risulta efficace anche un'integrazione di magnesio. Uno studio mirato (5) (fig 2, in pagina precedente) ha infatti dimostrato la deplezione della quantità circolante di questo elemento in soggetti con sindrome da affaticamento cronico e alterazioni neurovegetative da stress. Il magnesio svolge un ruolo importante nella rigenerazione dello scheletro, previene il rischio di ipertensione, regola la contrazione muscolare e favorisce l'assorbimento delle vitamine. Lo stesso studio ha poi dimostrato che corrette quantità di magnesio portano a un miglioramento della sintomatologia ansiosa, in quanto incrementano lo stato di energia e di vitalità del paziente, normalizzano la sua reattività emotiva e riducono la generale sensazione di malessere.

BIBLIOGRAFIA

1. Hanus M et al., Double-blind, randomised, placebo-controlled study to evaluate the efficacy and safety of a fixed combination two plant extracts (Crataegus oxyacantha and Eschscholtzia californica) and magnesium in mild-to-moderate anxiety disorders. *Curr Med Res Opin* 20 (1): 63-71, 2004.
2. Ballard C.G. et al., Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with Melissa. *J Clin Psychiatry* 2002; 63(7):553-8.
3. Kennedy D.O. et al., Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm). *Psychosom Med*. 66(4):607-13, 2004.
4. Kennedy DO et al., Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of Melissa officinalis (lemon balm). *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* 72: 953-964, 2002.
5. Cox IM, Campbell MJ, Dowson D., Red blood cell magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 337 (8744):757-760, 1991.



Crataegus oxyacantha o monogyna (Biancospino)



Melissa officinalis (Melissa)

Un equilibrio naturale

vagostabil®

compresse

Melissa officinalis, Biancospino e Magnesio
per attenuare gli stati ansiosi e le loro manifestazioni somatiche

- Tensione nervosa
- Irritabilità
- Disturbi del sonno
- Senso di affaticamento
- Palpitazioni
- Senso di oppressione toracica



Una compressa
3 volte/die

