

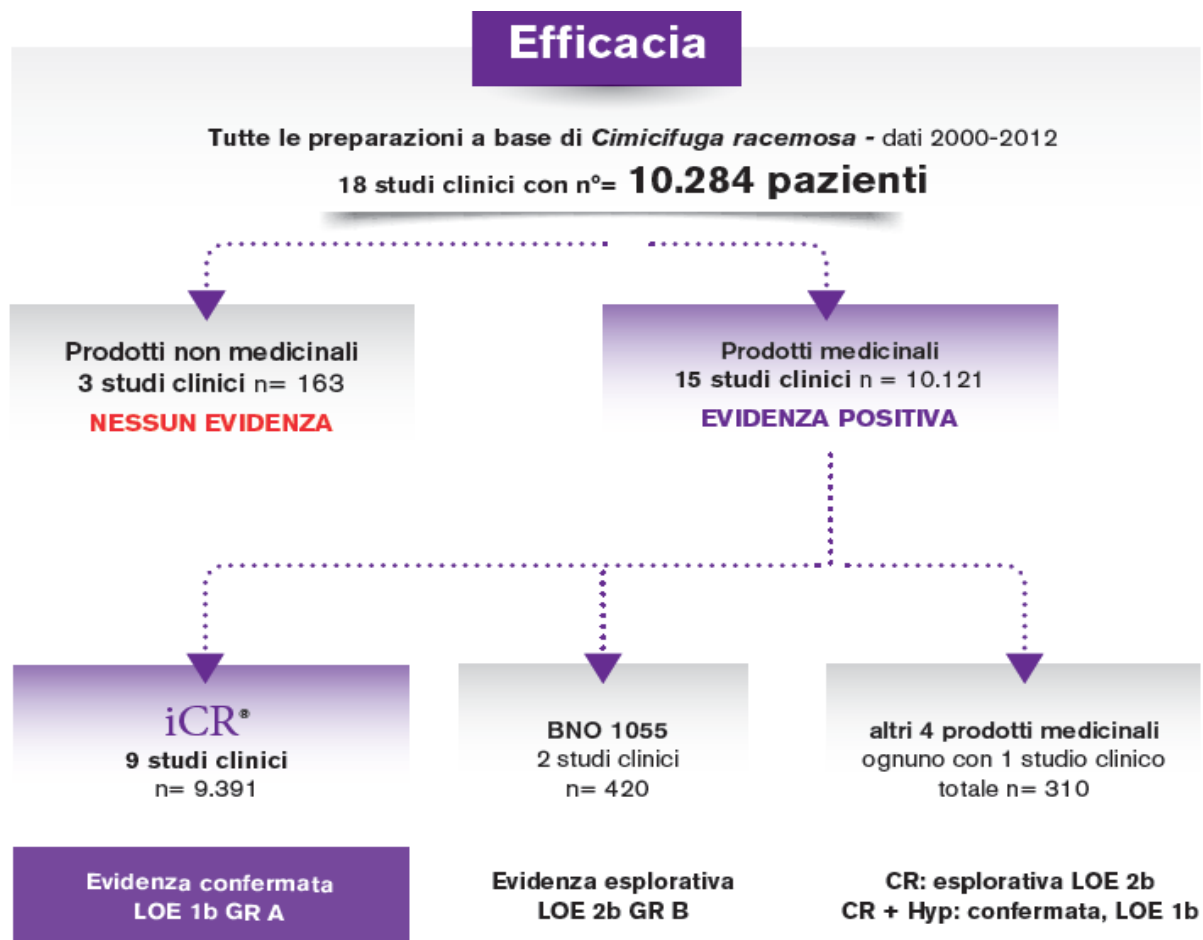


Efficacia della *Cimicifuga racemosa* (black cohosh) utilizzata nella sintomatologia della menopausa: sono tutte uguali?

Maggio 2021

Frequentemente i disturbi del climaterio, in particolare i sintomi vasomotori come vampate di calore e sudorazione, vengono trattati con la terapia ormonale sostitutiva (HRT). Non sempre la donna è predisposta ad assumere questa terapia farmacologica, cercando rimedi "naturali" spesso di dubbia efficacia. Per queste ragioni i clinici hanno da sempre cercato alternative efficaci; tra queste rientrano gli estratti di *Cimicifuga racemosa*. Diverse review sono state condotte sugli estratti di CR e le conclusioni spesso sono state discordi. Il bias più importante commesso in queste analisi è stato quello di non aver separato gli studi in base al tipo di estratto, infatti se analizzate le varie metodiche estrattive la composizione quali-quantitativa che si ottiene è diversa e non sovrapponibile, riflettendosi poi in una differente efficacia clinica.

Nella review [Differentiated Evaluation of Extract-Specific Evidence on Cimicifuga racemosa's Efficacy and Safety for Climacteric Complaints](#) per la prima volta sono stati soddisfatti i requisiti del sistema di fitoterapia basata sull'evidenza. Sono stati considerati solo estratti di qualità farmacologica registrati come medicinali, contenenti CR. L'analisi ha considerato l'efficacia di questi estratti nei disturbi della menopausa.



L'estratto isopropilico di *Cimicifuga racemosa*

possiede il più alto livello di evidenza (LOE 1b) e il più alto grado di raccomandazione (GR A) per l'aspetto **efficacia**

Tra tutti gli estratti medicinali di *Cimicifuga*, la migliore prova di efficacia è stata fornita dall'estratto isopropilico di CR, denominato iCR. La moltitudine di studi su iCR, che includevano più di 11 mila donne, ha dimostrato prove di efficacia tali da conferirgli il maggiore Livello di Evidenza Oxford (LOE) e il maggiore Grado di Raccomandazione (GR) in confronto a tutti gli estratti di CR analizzati.

Come scegliere l'estratto migliore di *Cimicifuga racemosa*?

Nonostante i pareri favorevoli su questo estratto nel ridurre i sintomi della sindrome climaterica, in questa review i ricercatori hanno cercato di fare chiarezza basandosi sul principio dell'efficacia basata sull'evidenza. Nell'analisi hanno considerato solo estratti di CR medicinale con studi di efficacia documentata e per garantire l'attualità delle prove, la gamma delle pubblicazioni è stata limitata agli anni 2000-2012.

Su un totale di 105 studi iniziali sono stati presi in considerazione solo 19 pubblicazioni di cui 18 studi clinici per un totale di 10.284 donne trattate con la *Cimicifuga racemosa* per contrastare i sintomi vasomotori e psichici tipici della menopausa.

Di tutti gli studi analizzati, l'estratto isopropilico di CR aveva nella review ben 9 studi clinici per un totale di 9.391 donne trattate; pertanto, oltre il 91% delle donne analizzate erano tutte in terapia con iCR.

L'estratto isopropilico di *Cimicifuga racemosa* si è mostrato superiore a tutti gli altri estratti di CR nel ridurre i sintomi vasomotori come vampate di calore e sudorazione, ma anche nel ridurre i sintomi psichici quali nervosismo, irritabilità, ansia e irrequietezza.

Per queste ragioni, nella donna con sintomi della menopausa che non vuole sottoporri al trattamento ormonale sostitutivo, iCR rappresenta l'alternativa migliore in quanto possiede prove di Efficacia che gli attribuiscono il miglior grado di evidenza LOE 1b e il massimo grado di raccomandazione GR A.