



Ultimo aggiornamento su efficacia e sicurezza dell'estratto isopropanolico di *Cimicifuga racemosa* nei disturbi del climaterio per la donna in menopausa fisiologica

Giugno 2021.1

Le statistiche Europee indicano che fino all'80% delle donne con disturbi del climaterio si affida alla medicina complementare senza informare il proprio medico di fiducia e il ginecologo. Questo dato evidenzia la necessità di avere a disposizione soluzioni validate clinicamente con evidenze su efficacia e sicurezza. Uno dei rimedi più utilizzati nella sindrome climaterica è l'estratto di *Cimicifuga racemosa*; purtroppo, il clinico non sa che il tipo di pianta utilizzata e la metodica estrattiva possono comportare differenze abissali in termini di efficacia e sicurezza. Infatti, solo i preparati medicinali a base di *Cimicifuga racemosa* hanno diverse evidenze cliniche e tra tutti l'estratto isopropanolico iCR è quello più documentato. Questo ha fatto sì nel 2011 e poi anche nel 2018 che l'Agenzia Europea per i Medicinali si esprimesse con parere positivo sull'uso di questi, tra cui iCR, nel trattamento del climaterio. Il clinico deve essere cosciente che a differenza delle droghe sintetiche, i risultati clinici ottenuti con uno specifico estratto non possono essere replicati con un estratto diverso.

Quali studi hanno evidenziato l'efficacia dell'estratto di iCR?

Dopo la review del 2012 che ha analizzato tutti gli estratti di *Cimicifuga racemosa* in commercio attribuendo ad iCR il massimo grado di evidenza (LOE1) e di raccomandazione (GR A), i ricercatori in quest'articolo si erano posti lo scopo di fornire un'analisi aggiornata di tutti gli studi clinici dal 1997 fino a gennaio 2020 condotti su oltre 43 mila donne di cui 13 mila erano trattate con iCR. Nella recente meta-analisi pubblicata su Climateric nel 2020 [Review & meta-analysis: isopropanolic black cohosh extract iCR for menopausal symptoms - an update on the evidence](#) è emerso che iCR è efficace e sicuro nel contrastare i disturbi neurovegetativi e psichici del climaterio. Gli studi verso placebo hanno mostrato una riduzione significativa dei valori dell'indice di Kupperman (KMI), della Menopause Rating Scale (MRS) e della Hamilton Anxiety Rating Scale. iCR ha ridotto i sintomi vasomotori e psichici da moderati a blandi in soli 3 mesi, rispetto al placebo, dove, pur registrando una riduzione della sintomatologia, questi sono rimasti moderati. La riduzione di sintomi climaterici nelle donne trattate con iCR si è registrata già dopo 4 settimane con un tasso di risposta superiore al 70% in 3 mesi. Gli studi di efficacia su iCR hanno confrontato questo preparato anche verso estradiolo transdermico e tibolone; i risultati sono stati sovrapponibili nel ridurre l'Indice di Kupperman in 3 mesi di trattamento, con un mantenimento dei benefici anche a 6 mesi di terapia. Grazie alla sua maggiore tollerabilità, iCR si è mostrato superiore alla terapia farmacologica in termini di rischio/beneficio.

Quali effetti ha mostrato l'associazione iCR con *Hypericum perforatum*?

Sebbene iCR in monoterapia abbia mostrato un'efficacia anche nel contrastare i disturbi psichici che si possono presentare nella donna in menopausa, gli studi che hanno testato l'associazione iCR e HP hanno evidenziato un miglioramento significativo nella riduzione dell'ansia, della depressione, dei disturbi del sonno e dell'umore. In uno studio osservazionale su oltre 6 mila donne in menopausa trattate per 6-12 mesi con iCR o iCR+HP, si è osservato che entrambi i trattamenti hanno portato una riduzione del punteggio della MSR, mentre la combinazione è risultata superiore alla monoterapia nel migliorare i sintomi psichici del climaterio con una tollerabilità giudicata buona o molto buona nell'81% dei soggetti.

Questi risultati di efficacia e sicurezza mostrati dall'iCR in monoterapia ma anche nella combinazione iCR e HP garantiscono al clinico di poter consigliare alle donne che rifiutano la terapia ormonale sostitutiva o che ne presentano controindicazioni, un valido ausilio per contrastare i disturbi vasomotori e psichici del climaterio.