



Pressione arteriosa elevata in menopausa: quale supporto dalla nutraceutica?

Luglio 2023.1

Tra i vari cambiamenti a cui la donna va incontro nel periodo della perimenopausa, c'è il possibile innalzamento della pressione arteriosa, che necessita una rapida gestione per evitare sia i fastidi contingenti sia i rischi ad essa connessi nel lungo periodo. I farmaci antipertensivi sono numerosi ed efficaci, vengono scelti, e combinati all'occorrenza, per ottenere la terapia più adatta a quel particolare paziente.

Nonostante questo, però, c'è un crescente interesse verso terapie non farmacologiche che consentano di gestire lievi alterazioni pressorie, che non necessitano di un trattamento farmacologico vero e proprio, ma che devono comunque essere corrette per evitare eventuali peggioramenti. In questo obiettivo si è distinta la *Nigella sativa*, o cumino nero.

I lavori clinici che evidenziano l'attività antiipertensiva della nigella sono numerosi; non solo studi clinici ma addirittura review e meta-analisi ne confermano questa azione.

Una delle review e meta-analisi più recenti, di giugno 2023, "[Antihypertensive effects of Nigella sativa supplementation: an updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials](#)" ha selezionato diversi studi clinici per valutare l'effetto della nigella sulla pressione arteriosa.

Studi clinici di qualità

Nello studio sono stati selezionati i lavori clinici pubblicati fino ad agosto del 2022 sull'utilizzo della nigella in ambito antipertensivo, selezionando accuratamente solo quegli studi che presentavano una certa qualità. La selezione ha condotto all'analisi meta-analitica di 22 studi clinici, collocati tra il 2008 e il 2022, per un totale di più di 1500 soggetti.

Negli studi selezionati la nigella era stata utilizzata in estratti secchi ed oleosi, per un periodo variabile dalle 4 alle 16 settimane. Dai risultati dell'analisi è emerso che la nigella è efficace nel ridurre la pressione arteriosa sistolica, di circa 3 mmHg di media, con una significatività elevata. In particolare, la riduzione è stata osservata in soggetti con età ≥ 50 anni e per una durata del trattamento di circa 8 settimane.

Altrettanto significativamente, la nigella si è dimostrata in grado di ridurre la pressione arteriosa diastolica. In generale, l'analisi ha rivelato un significativo effetto antiipertensivo degli estratti di nigella, sia sulla componente sistolica che diastolica, quando paragonati al placebo, e senza rischio di ipotensione. I risultati di questa meta-analisi vanno a confermare le conclusioni a cui era giunto un altro lavoro del 2016.

Come agisce la *Nigella sativa*?

Il meccanismo d'azione della nigella, che sta alla base della sua azione antiipertensiva, non è stato del tutto delineato. Sono diversi i meccanismi d'azione ipotizzati, primo fra tutti l'attività antiossidante, collegata in particolare alla presenza di timochinone negli estratti di nigella.

Lo stress ossidativo, infatti, gioca un ruolo cruciale nella patofisiologia dell'ipertensione e una sua riduzione può condurre ad un miglioramento della funzione endoteliale.

Numerosi studi hanno avvalorato l'azione antiossidante della nigella, in particolare la sua capacità di ridurre efficacemente la malondialdeide, uno dei parametri principali per la valutazione dello stress ossidativo. Inoltre, l'effetto antiossidante della nigella risulta decisamente più marcato nei soggetti ipertesi, rispetto ai normotesi.

Gli autori sottolineano la necessità di studi clinici ulteriori per esplorare a pieno l'attività della nigella, ma allo stesso tempo confermano i benefici della nigella nel controllo della pressione arteriosa.

Nigella sativa L. (olio da semi)
titolato al 10% in timochinone
Vitamina E

1 softgel a pranzo
1 softgel a cena

30 soft gel da 610 mg

Nisatol®

Nigella Sativa olio 400 mg/soft gel
Vitamina E 3.3 mg/soft gel

Pharmidtracta

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO

SENZA OLI