

Effetti metabolici della *Nigella sativa* in menopausa

Novembre 2023

Il rischio di malattia cardiovascolare risulta essere in aumento nella donna in menopausa e c'è una richiesta sempre crescente per terapie alternative al farmaco classico per la gestione delle dislipidemie, ipertensione e disglucemia, che possono contribuire allo sviluppo di malattia cardiovascolare.

Tra i rimedi che possono offrire un beneficio a 360 gradi alla donna in menopausa, c'è la *Nigella sativa*, anche nota come cumino nero, in quanto i suoi semi dal caratteristico colore nero rappresentano la droga di partenza per ottenere diversi estratti.

Lo studio "[A randomised controlled trial on hypolipidemic effects of Nigella sativa seeds powder in menopausal women](#)" ha misurato il beneficio sul profilo metabolico di donne in menopausa.

Disegno dello studio

Lo studio clinico randomizzato e controllato con placebo ha arruolato 37 donne in menopausa con moderato rischio di iperlipidemia. Una parte delle donne arruolate ha formato il gruppo intervento assumendo 2 capsule al giorno di un estratto di nigella per 2 mesi; l'altra parte dei soggetti ha costituito il gruppo controllo, assumendo il placebo con le stesse modalità.

A tutte le partecipanti allo studio è stato chiesto di non modificare alimentazione ed attività fisica durante il periodo di valutazione.

All'inizio dello studio e a distanza di 2 mesi sono stati valutati i parametri ematici per la misurazione di profilo lipidico e glucidico; inoltre, gli stessi valori sono stati misurati dopo un mese di stop dal trattamento.

Nigella, la pianta di elezione nella donna in perimenopausa con sindrome metabolica

Dai risultati dello studio è stato possibile osservare un miglioramento significativo di tutto il profilo metabolico del gruppo che ha assunto la nigella.

In particolare, è stato osservato una riduzione del 23% della glicemia a digiuno nel gruppo intervento; una riduzione del 27% del colesterolo LDL e del 35% dei trigliceridi. Tutte le variazioni sono state significative sia rispetto all'inizio dello studio che rispetto al placebo.

Nel gruppo che ha assunto l'estratto di nigella è stato osservato anche un significativo aumento delle HDL. Al follow up i miglioramenti ottenuti con l'assunzione dell'estratto di nigella si sono attenuati pur mantenendo il trend ottenuto durante lo studio.

I risultati dello studio dimostrano i benefici che la nigella può apportare nella donna in menopausa dal punto di vista metabolico.

Il dato di sicurezza e tollerabilità che accompagna questo fitoterapico lo rende un'ottima opportunità nella donna in menopausa con parametri glico-lipidici alterati.

Il principale attivo della nigella è stato riconosciuto essere il timochinone, una piccola molecola appartenente alla famiglia dei terpeni. La tecnologia farmaceutica è riuscita solo di recente a concentrare il timochinone all'interno di un estratto oleoso e questo permette l'utilizzo efficace di piccole quantità di estratto, che quindi risultano essere ben tollerate.

La nigella è stata testata e si è dimostrata efficace anche nella sintomatologia climaterica. Questo dualismo rende la nigella la pianta di elezione nella donna in perimenopausa con sindrome metabolica, riuscendo nel doppio obiettivo di migliorare sia la sintomatologia climaterica sia i parametri della sindrome metabolica.

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

1 softgel a pranzo
1 softgel a cena

