



Timochinone da *Nigella sativa*: quali effetti nella clinica della menopausa?

Settembre 2024.2

La cessazione permanente del ciclo mestruale che accade in menopausa provoca una diminuzione dei livelli di estrogeni e un aumento dello stress ossidativo. Entrambi questi fattori portano a generare i sintomi tipici della menopausa, nonché un rischio aumentato di insorgenza di malattie cardiovascolari e osteoporosi nelle donne in postmenopausa. Tutto ciò influisce negativamente sulla qualità della loro vita.

Le proprietà antiossidanti della *Nigella sativa* sono dovute al timochinone, suo principale composto attivo che sarebbe in grado di demolire i ROS (specie radicaliche dell'ossigeno), e sono state testimoniate da vari studi *in vivo* su animali e trial clinici su umani.

Lo studio [Effect of Nigella Sativa on Oxidative Stress in Post-Menopausal Females](#) valuta l'integrazione di *Nigella sativa* sulla riduzione dello stress ossidativo nelle donne in postmenopausa tramite rilevazione del glutatione (GSH).

Disegno dello studio

Gli autori sono partiti dall'ipotesi che, siccome in studi precedenti il timochinone ha mostrato attività sui ROS, questi potrebbero di conseguenza essere meno disponibili per convertire il GSH nella sua forma ossidata, con conseguente aumento dei livelli di GSH sierici.

Per quanto riguarda il trial clinico in sé, sono state dunque arruolate 30 donne sane, in postmenopausa, di età compresa tra 45 e 55 anni, a cui è stata somministrata *Nigella sativa* alla dose di 1 g/giorno (2 cps/die da 500mg l'una), per 2 mesi dopo colazione.

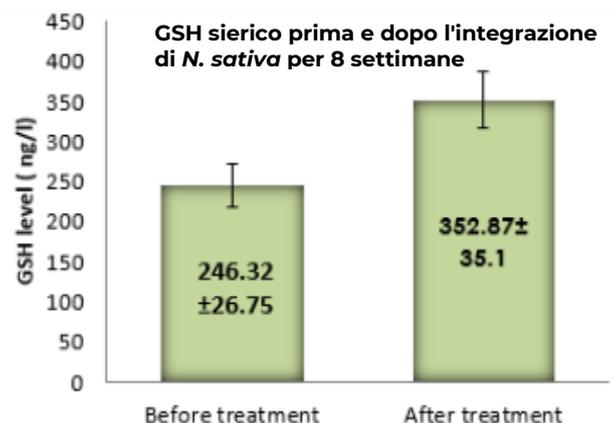
A tutte le partecipanti è stato prelevato un campione di sangue per la stima dei livelli di GSH al basale, ovvero prima dell'inizio del trattamento (T0), e al termine dei 60 giorni di trattamento con il nutraceutico (T2).

La "portata" dell'effetto è stata calcolata sia per il parametro biochimico GSH, che per i parametri generali di peso e BMI, anch'essi valutati a T0 e T2.

Risultati e confronto con la letteratura scientifica

Per quanto riguarda l'effetto della *Nigella sativa* sullo stress ossidativo, i risultati dopo 8 settimane di consumo di *Nigella sativa* hanno indicato un aumento altamente significativo rispetto al basale ($p < 0,0001$) del valore di GSH. Tale outcome è in linea con altri studi presenti in letteratura: l'estratto oleoso di *Nigella* ha ridotto notevolmente lo stress ossidativo, indicato da un aumento significativo dei livelli di GSH tissutali.

Anche i parametri generali di peso ($p < 0,012$) e BMI ($p < 0,011$) sono stati ridotti significativamente al termine dei 60 giorni.



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

1 softgel a pranzo
1 softgel a cena

