

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO DALLE AZIENDE

Zafferano, il "nuovo iperico"

Nelle depressioni lievi o moderate, sicuro senza particolari avvertenze.

Questo è in sintesi ciò che si vince dagli studi clinici condotti negli ultimi anni sull'utilizzo degli stigmi di zafferano

Laura Agnolucci*, Roberta Zocchi**

La depressione rappresenta una delle patologie più frequenti, tra le cinque più diffuse, arrivando a coprire il 15% di morbidità. È un disturbo ricorrente, cronico e molto invalidante che colpisce non solo l'umore, ma anche il pensiero, la volontà e compromette tutte le attività della vita quotidiana dell'individuo. Senza un adeguato trattamento può durare mesi e anche anni, ma una terapia appropriata può riportare a una condizione vivibile oltre l'80% dei soggetti colpiti. Oltre ai farmaci ottenuti per vie sintetiche, pochi sono i derivati vegetali che hanno una buona attività sul tono dell'umore, se assunti alle dosi efficaci, e che spesso vengono utilizzati nelle depressioni lievi o per evitare l'insorgenza delle recidive. Tra questi i più importanti sono certamente l'estratto di sommità fiorite di iperico e l'estratto di stigmi di zafferano.

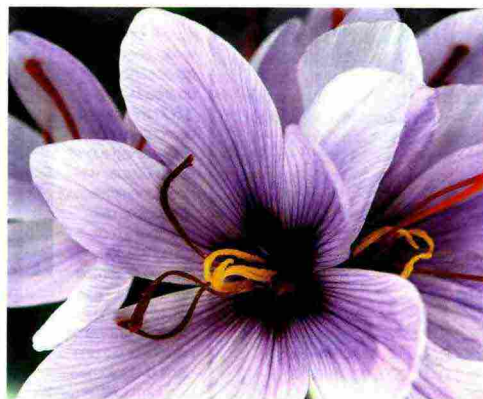
La drastica riduzione di dosaggio imposta dal Ministero della Salute sull'uso dell'estratto di iperico negli integratori alimentari ha reso la sua attività poco significativa anche nel trattamento delle depressioni lievi o moderate, ma questo ha fatto sì che venissero studiati nuovi prodotti di derivazione vegetale alla ricerca di effetti simili.

Zafferano nelle depressioni lievi-moderate

In un'analisi sistematica, che ha preso in esame nove studi relativi all'uso di diversi estratti vegetali alternativi all'iperico, è emerso che l'estratto di stigmi di zafferano (*Crocus sativus* L.) ha le giuste caratteristiche di efficacia e sicurezza utili a questo scopo.

Altri recenti studi preclinici e clinici suggeriscono una potenziale efficacia dei componenti attivi dello zafferano anche in diverse altre patologie del sistema nervoso centrale (ansia, schizofrenia) e in alcune malattie degenerative (malattia di Alzheimer e morbo di Parkinson), ma soprattutto confermano l'assenza di tossicità a carico degli organi principali e di alterazioni ematologiche, biochimiche, ormonali e urinarie anche a dosi 10 volte superiori a quelle comunemente usate.

È degno di nota anche uno studio del 2007 nel quale si riporta l'efficacia dello zafferano contro un placebo nella sindrome premestruale (PMS). Si deduce quindi un'applicazione dello zafferano in diversi disturbi che possono coinvolgere un calo di



Dosaggi efficaci dagli studi clinici

Numero di pazienti	Trattamento	Tempo di trattamento (settimane)	Risultati	Referenze
30	Stigmi di <i>C. sativus</i> 30 mg/die	6	Gli effetti degli stigmi di <i>C. sativus</i> sono simili a quelli dell'imipramina nel trattamento della depressione lieve-moderata	Akhondzadeh et al., 2004
40	Stigmi di <i>C. sativus</i> 30 mg/die	6	Secondo la scala Hamilton di misurazione della depressione, gli stigmi di <i>C. sativus</i> potrebbero produrre un risultato significativamente migliore rispetto al placebo.	Akhondzadeh et al., 2005
40	Stigmi di <i>C. sativus</i> 30 mg/die	6	Gli effetti degli stigmi di <i>C. sativus</i> sono simili a quelli della fluoxetina nel trattamento della depressione lieve-moderata	Noorbala et al., 2005
60	<i>C. sativus</i> 40 e 80 mg/die + fluoxetina (30 mg)	6	Si è dimostrato efficace nel trattare i disordini di depressione lieve-moderata	Moosavi et al., 2014
40	Zafferano (30 mg/die)	6	Si è dimostrato efficace tanto quanto la fluoxetina (40 mg/die) nel migliorare i sintomi depressivi in pazienti che soffrono dei più comuni disordini depressivi	Shahmansouri et al., 2014

Riferimento: The Effects of Crocus Sativus (saffron) and its constituents on nervous system: A review - Table 2 - AJP, Vol. 5, No. 5, Sep-Oct 2015

umore, indipendenti dal disturbo depressivo.

Anche il Ministero della Salute italiano ha riconosciuto i suoi effetti inserendolo nell'Allegato 1 - «Linee guida ministeriali di riferimento per gli effetti fisiologici» del DM 9 luglio 2012: *Crocus sativus* L. *stigmata*: Funzione digestiva. Normale tono dell'umore. Contrasto dei disturbi del ciclo mestruale.

A differenza dell'iperico, l'uso e le indicazioni degli stigmi di zafferano sono avallati dal Ministero senza limiti di dosi né avvertenze d'impiego, grazie alla loro dimostrata efficacia e sicurezza.

Lo zafferano è anche incluso nella lista Belfrut, l'elenco di erbe ammesse frutto dell'armonizzazione delle normative di tre paesi europei: Belgio, Francia e Italia, che segna il primo passo per la conciliazione totale degli elenchi di tutti i Paesi dell'Unione.

Costituenti attivi nel re-uptake della serotonina

Tra le sostanze presenti negli stigmi di zafferano rivestono

particolare importanza:

- la picrocrocina, il glicoside responsabile del sapore amaro degli stigmi freschi,
- il safranale, l'aglicone della picrocrocina, una sostanza volatile responsabile del caratteristico aroma dello zafferano,
- la crocina, il più importante glicoside carotenoidico che conferisce il caratteristico colore arancione,
- la crocetina, l'aglicone della crocina, un carotenoidico con funzione di provitamina.

Studi successivi utilizzando un estratto di stigmi hanno

I sintomi classici

I sintomi più comuni possono essere: il profondo senso di tristezza, il pessimismo, la perdita di speranza, la convinzione di non poter essere aiutato, talora l'irritabilità e l'ansia, la perdita di interessi, il senso di distacco dalle persone care, il sentimento di colpa, di inadeguatezza, di incapacità, il rallentamento psicomotorio o l'agitazione psicomotoria, l'affaticamento, la difficoltà a concentrarsi, l'insonnia, la perdita o l'aumento di peso e la riduzione del desiderio e del piacere sessuale.

Cause diverse e sfaccettate

Ormai gli studi hanno chiarito che le cause di depressione sono legate a fattori sia biologici sia psicologici. Entrambi questi fattori interagiscono tra loro e non necessariamente la patologia si manifesta solo in seguito a un elemento scatenante: un evento stressante o di forte tensione che turba la serenità e che viene valutato come insuperabile e inaccettabile (un lutto, la perdita del lavoro), il matrimonio o la nascita di un figlio, che pur essendo eventi felici, possono venire percepiti come "limitanti la libertà". Nella depressione si osservano diverse alterazioni biochimiche cerebrali fra le quali un'alterazione della regolazione di alcuni neurotrasmettitori, quali la serotonina, la noradrenalina, la dopamina, l'acetilcolina e il sistema dell'acido gamma-aminobutirrico.

Vantaggi dell'uso dello zafferano

Efficacia dimostrata da diversi studi scientifici
Sicurezza d'uso, riconosciuta anche dal Ministero della Salute che non pone limiti di dose né impone di osservare avvertenze particolari
Alta tollerabilità, per l'assenza di fastidiosi effetti collaterali a oggi conosciuti
Non dà fotosensibilità cutanea

evidenziato un effetto antidepressivo, attribuito al safranale e alla crocina che agirebbero sull'inibizione del re-uptake della dopamina, della noradrenalina e della serotonina.

Dosaggio efficace di zafferano

In diversi studi clinici condotti fino al 2015 si è visto che dosi da 30 a 60 mg/die (divisi in due somministrazioni) di estratto di zafferano sono efficaci al pari di 40 mg/die di fluoxetina e 100-300 mg/die di imipramina sulla depressione debole o moderata, senza effetti collaterali. Un recente studio, pubblicato nel gennaio 2016, condotto in doppio cieco per 12 settimane su 60 pazienti ha dato ottimi risultati nel ridurre sia la depressione sia l'ansia alla dose di 50 mg per due volte al giorno, senza effetti collaterali rilevanti.

Un aspetto importante che emerge da tutti i lavori è proprio l'assenza di effetti collaterali, tipici di molti farmaci antidepressivi e in parte anche dell'iperico (secchezza delle fauci, impotenza, ritenzione urinaria, e disturbi gastrointestinali), l'assenza

di interferenza sulla cinetica di altri farmaci e di tossicità in genere.

Zafferano e acido folico, un'associazione interessante

Alcuni studi rilevano la correlazione diretta fra minori concentrazioni di folati nel plasma e diversi gradi di depressione e hanno messo in luce che la supplementazione con adeguati dosaggi di acido folico aumenta l'effetto degli antidepressivi. È probabile un meccanismo d'azione legato al precursore della serotonina il 5-idrossitriptofano (5-HT). Per migliorare l'effetto dello zafferano nel trattamento delle depressioni lievi o moderate può rendersi utile l'associazione con acido folico.

*Biologa, divisione scientifica Bios Line Spa
**CTF, consulente tecnico-scientifico

Referenze bibliografiche disponibili su richiesta all'indirizzo: divisione-scientifica@biosline.com