



È possibile migliorare la qualità di vita in menopausa?

Giugno 2023.3

Osservazioni recenti dimostrano che la donna in menopausa, a causa del fisiologico calo degli estrogeni, presenta un rischio maggiore di sviluppare sindrome metabolica, che a sua volta, può amplificare la sintomatologia climaterica.

Quindi, per lo stretto legame che esiste tra sindrome metabolica e sindrome climaterica, sarebbe razionale servirsi di strumenti in grado di gestire contemporaneamente le alterazioni metaboliche e la sintomatologia climaterica, che caratterizzano la donna in tutto il periodo della perimenopausa.

La terapia ormonale sostitutiva è, senza dubbio, uno strumento efficace nel contrastare tutte le conseguenze del calo estrogenico, ma nei casi in cui sia necessario ricorrere ad un'alternativa, è possibile sfruttare l'attività di specifiche preparazioni vegetali. Tra questi rimedi vegetali troviamo la **Nigella sativa**.

Si tratta di una pianta originaria del Medio Oriente e dei Balcani, di cui si utilizzano principalmente i semi dal caratteristico colore nero; per questo motivo la nigella è anche nota come **cumino nero**. I semi, oltre a essere utilizzati come spezia in cucina, sono una componente importante di diversi sistemi di medicina tradizionale, dove vengono impiegati da centinaia di anni per la cura di svariate patologie. I semi possono essere utilizzati tal quali oppure lavorati per ottenere sia un estratto secco che un olio concentrato in attivi.

La letteratura scientifica è concorde nel riconoscere il timochinone come principale attivo della nigella. Il timochinone è una piccola molecola in grado di esercitare azioni specifiche in diversi tessuti. Per questo suo meccanismo multi-target, la nigella rappresenta un valido strumento di supporto per la donna in menopausa, poiché in grado di migliorare sia il profilo metabolico che il benessere psicologico della donna in perimenopausa.

Lo studio "[Alternative supplement for enhancement of reproductive health and metabolic profile among perimenopausal women: a novel role of Nigella sativa](#)" ha investigato l'azione della nigella in donne in perimenopausa, considerando in particolare l'impatto sulla qualità di vita delle donne.

Nigella sativa per la donna in menopausa

Nello studio sono state arruolate 55 donne in perimenopausa, età media 50 anni, che hanno assunto un estratto di nigella per 3 mesi; a seguire 2 settimane di wash out e successivamente le stesse donne hanno assunto il placebo per altri 3 mesi.

La qualità di vita delle donne è stata misurata attraverso la Greene Climateric Scale (GCS), scala comunemente usata per la valutazione dell'impatto della sindrome climaterica in menopausa e che analizza i sintomi psicologici, somatici e vasomotori.

Durante lo studio sono stati valutati anche i parametri glucidici e lipidici.

Quali benefici dall'assunzione di Nigella sativa?

Il trattamento con l'estratto di nigella per 3 mesi ha portato ad una riduzione significativa della prevalenza e della severità della sintomatologia climaterica. In particolare, lo score totale della GCS è stato ridotto significativamente in seguito all'assunzione di nigella, rispetto alla baseline e rispetto al placebo. Nessuna differenza significativa è stata osservata nel gruppo controllo. Significativa è stata anche la riduzione dello score psicologico e dell'ansia, rispetto al placebo; l'impatto della nigella sui sintomi vasomotori è stato minore rispetto agli altri parametri considerati. In generale, **è stato registrato un miglioramento significativo della qualità di vita delle donne in seguito all'assunzione di nigella**. Inoltre, l'assunzione di nigella ha dimostrato di ridurre significativamente le LDL plasmatiche.

Anche se sono necessari studi più ampi e duraturi, gli autori concludono che la nigella può essere utilizzata con successo nell'alleviare i sintomi della menopausa. Inoltre, poiché in diversi studi, la nigella ha dimostrato migliorare profilo lipidico, profilo glucidico e pressione arteriosa, questa può essere utilizzata per gestire contemporaneamente la sintomatologia climaterica e l'alterazione metabolica che possono interessare la donna in perimenopausa, che rischia di sviluppare sindrome metabolica. In presenza di sintomi vasomotori particolarmente intensi, l'estratto oleoso di nigella può essere utilizzato in combinazione ad altri estratti dotati di un'azione più marcata su quei sintomi, come l'estratto isopropanolico di *Cimicifuga racemosa*.

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

PharmExtracta...
SENZA GLUTINE