



Menopausa e sindrome metabolica: come migliorare QoL e in contemporanea profilo metabolico?

Settembre 2024.1

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.

Si rende necessario quindi gestire contemporaneamente le alterazioni metaboliche e i disturbi del climaterio. Per le pazienti che non possono o non vogliono fare terapia ormonale sostitutiva, è possibile sfruttare l'attività di specifiche preparazioni vegetali, quali la Nigella titolata in timochinone, principale principio attivo avente meccanismo multi-target in grado di esercitare azioni specifiche in diversi tessuti.

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

La versatilità della *Nigella sativa* nella donna

Nello studio sono state arruolate 55 donne in menopausa e in perimenopausa, età media 50 anni, con sintomatologia climaterica, che hanno assunto un estratto di cumino nero (*Nigella sativa*) per 3 mesi e dopo aver eseguito un periodo di wash-out di 4 settimane, hanno assunto un placebo per altri 3 mesi.

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

Dal monitoraggio è risultato un miglioramento significativo dello score globale della GCS nel gruppo trattato (-28% vs +5% placebo). In particolare, tra i parametri valutati, sono migliorati significativamente:

- score psicologico (-32%)
- score dell'ansia (-38%)
- score depressione (-26%)
- score somatico (-22%)

Al contrario, nessuna differenza significativa è stata osservata nel gruppo controllo.

Altre proprietà caratteristiche del fitoterapico

Durante lo studio, inoltre, dalla valutazione dei parametri glucidici e lipidici è emersa una significativa riduzione del colesterolo LDL durante il periodo di assunzione vs controllo. Infatti, gli autori suggeriscono la possibilità di utilizzare gli estratti di Nigella nella donna in menopausa allo scopo di migliorare la qualità di vita e contemporaneamente i parametri metabolici. Tali dati infatti vidimano ancora una volta le proprietà della *N. sativa*, che in diversi studi precedenti ha dimostrato migliorare profilo lipidico, profilo glucidico e pressione arteriosa, rendendosi utilizzabile a pieno titolo per gestire contemporaneamente la sintomatologia climaterica e l'alterazione metabolica che possono interessare la donna in perimenopausa, che rischia di sviluppare sindrome metabolica. In conclusione, solo lo score dei sintomi vasomotori non ha mostrato lo stesso miglioramento. Per questo motivo, in presenza di sintomi vasomotori particolarmente intensi, l'estratto oleoso di nigella può essere utilizzato in combinazione a *Cimicifuga racemosa*, estratto dotato di un'azione più marcata su quei sintomi.

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

1 softgel a pranzo
1 softgel a cena

