



***Nigella sativa*: il caso delle donne con climaterio e sindrome metabolica**

Ottobre 2024.1

I semi di *Nigella sativa*, chiamata anche "cumino nero", sono la parte più utilizzata della pianta e contengono il principale componente bioattivo, il timochinone (TQ), che è responsabile delle proprietà farmacologiche, tra cui antiossidanti, antinfiammatorie, antipertensive, anti-epatotossiche, ipoglicemiche e ipolipemizzanti. La review appena pubblicata [The Use of Nigella sativa in Cardiometabolic Diseases](#) si propone di spiegare l'interesse scientifico di applicazione della *Nigella sativa* in diversi contesti clinici, grazie alle sue proprietà multi-target.

Attività farmacologiche della *Nigella sativa* e meccanismi d'azione riconosciuti

Sono numerosi gli studi in letteratura ad aver dimostrato l'efficacia di questa pianta dal punto di vista medicinale contro varie affezioni, tra cui patologie cardiovascolari, diabete, malattie del metabolismo, menopausa. Gli autori elencano in questa pubblicazione i possibili meccanismi di *Nigella sativa* e TQ coinvolti nella protezione cardiometabolica, ovvero:

- attività antiossidante, responsabile della riduzione della pressione sanguigna arteriosa nei pazienti ipertesi, tramite attività anti-radicalica del TQ, che riduce i livelli circolanti di ROS. È inoltre in grado di causare una significativa diminuzione della malondialdeide (MDA), un indicatore della perossidazione lipidica;
- attività antinfiammatoria tramite riduzione dei livelli di TNF- α , IL-6, IL-1 β e altre citochine pro-infiammatorie attraverso l'inibizione del percorso di segnalazione NF- κ B e della ciclossigenasi 2 (COX2);
- attività antidislipidemica per inibizione dell'espressione dell'HMG-CoA reduttasi e aumento contemporaneo dell'espressione dei recettori per le LDL determinando una diminuzione dei livelli di colesterolo endogeno;
- attività antidiabetica grazie all'agonismo del TQ con il PPAR- γ , che porta a migliorare la resistenza insulinica. Può inoltre inibire l' α -glucosidasi intestinale riducendo l'assorbimento del glucosio, e attivare l'AMPK, aumentando la disponibilità del recettore GLUT4 e inibendo la gluconeogenesi epatica.

Dalla clinica alla realtà: Nisatol®

Risulta importante attenzionare come le donne in menopausa abbiano un rischio aumentato di sviluppare la sindrome metabolica e dunque malattie cardiovascolari. Diversi dati recenti hanno fatto luce sulla forte connessione tra la sindrome climaterica e il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, documentando gli effetti benefici della *Nigella* sui sintomi climaterici.

È proprio qui, infatti, che l'olio di semi di *Nigella sativa*, dato il suo ampio spettro di attività delucidato in questo lavoro, può offrire una soluzione utile per scongiurare la comparsa della sindrome metabolica, soprattutto durante il delicato periodo della menopausa.

L'integrazione di *Nigella sativa* potrebbe dunque apportare un beneficio pressoché globale, ad esempio, alle donne in menopausa che non assumono HRT a causa di preferenze, effetti collaterali o controindicazioni.

Come sottolineato dagli autori, Nisatol®, l'unico prodotto disponibile nel mercato italiano standardizzato e altamente titolato in timochinone (10%), è l'integratore che dovrebbe essere utilizzato nei futuri trial clinici per valutarne i benefici sulla sintomatologia climaterica concomitante alla sindrome metabolica.

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
PharmExtractor...
SENZA GLUTINE

Immagine di una donna sorridente.