



# Menopausa e metabolismo: un aiuto naturale dall'estratto di cumino nero (*Nigella sativa*)

Marzo 2025.3

La menopausa, con il suo corollario di alterazioni ormonali e metaboliche, rappresenta una sfida clinica significativa, caratterizzata da aumenti ponderali, dislipidemie e incremento del rischio cardiovascolare. L'intervento nutrizionale rappresenta la prima linea terapeutica per la gestione di questi disturbi ed è tipicamente basato su una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre, abbinata a uno stile di vita attivo.

Negli ultimi anni, l'uso di estratti vegetali ha guadagnato terreno come potenziale strategia adiuvante e lo studio clinico [Cardiometabolic Effects of Nigella sativa in Postmenopausal Women with Hypertension: A Prospective, Observational, Pilot Study](#), pubblicato su *Nutrients* quest'anno, fornisce evidenze sull'efficacia della *Nigella sativa* nel migliorare i parametri metabolici e vasopressori nelle donne in postmenopausa.

## I risultati dello studio

Lo studio ha valutato i risultati dell'estratto di *Nigella sativa* (NS) in due gruppi attivi che hanno ricevuto due diversi dosaggi di NS (a 400 mg/die e a 800 mg/die) confrontandoli con un gruppo di controllo.

Dopo 8 settimane, i risultati più significativi hanno riguardato:

- **la riduzione delle LDL e del colesterolo totale:** lo studio ha evidenziato una significativa diminuzione dei livelli di colesterolo "cattivo" LDL (128.17mg/dL vs 151.58mg/dL del gruppo controllo,  $p<0.01$ ) e del colesterolo totale (198.3mg/dL vs 225.41mg/dL del gruppo controllo,  $p<0.01$ ). Questo risultato è di particolare rilevanza, considerando il ruolo delle LDL nell'aterogenesi e nel rischio di malattie cardiovascolari, che tendono ad aumentare in post-menopausa.
- **la perdita di peso:** il gruppo con dosaggio di 800 mg/die ha visto riduzioni significative del peso (in media è passato da 62.3 kg a 57.0 kg,  $p=0,04$ ) e del BMI (in media è diminuito da 24.4 kg/m<sup>2</sup> a 22.0 kg/m<sup>2</sup>,  $p=0.04$ ).
- **l'ipertensione:** l'integrazione di NS ha ridotto significativamente la pressione sistolica e diastolica (in media 133/86 mmHg del gruppo controllo vs 117/76 mmHg nel gruppo trattato) in modo dose-dipendente, riportando i valori a livelli più normali.

Inoltre, sono stati osservati miglioramenti nei sintomi climaterici e riduzione della frequenza cardiaca già dopo 4 settimane, mentre non sono stati riscontrati effetti collaterali significativi per la durata dello studio. L'articolo sottolinea come per tutti i parametri le riduzioni più pronunciate siano state nel gruppo a 800mg/die e gli autori identificano come fattori predittivi di una migliore risposta al trattamento l'età più giovane della donna e la transizione alla menopausa più recente.

## Meccanismi d'azione

I potenziali meccanismi attraverso cui la *Nigella sativa* esercita i suoi effetti benefici, sono legati al timochinone, una molecola bioattiva con numerose capacità, quali:

- azione anti-dislipidemica, attraverso l'inibizione dell'enzima responsabile della sintesi di colesterolo e l'aumento dell'espressione dei recettori LDL.
- effetti antinfiammatori e antiossidanti che possono contribuire alla protezione cardiovascolare.
- azione insulino-sensibilizzante, attraverso la riduzione dell'assorbimento del glucosio intestinale e della gluconeogenesi epatica.

La combinazione di queste caratteristiche rende l'estratto di *Nigella sativa* uno strumento efficace per migliorare i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e la qualità della vita delle donne in menopausa.

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

1 softgel a pranzo  
1 softgel a cena

