



Un rimedio secolare per una sfida attuale: la *Nigella sativa* nel trattamento dell'ipertensione

Aprile 2025.2

L'ipertensione (PA), spesso definita "killer silenzioso", è una condizione che contribuisce in modo significativo a morbidità e mortalità globali e se le modifiche dello stile di vita, strategie di prima linea, da sole non raggiungono gli obiettivi terapeutici raccomandati, è necessario iniziare interventi farmacologici, i quali però sono spesso associati a effetti avversi e aderenza limitata nel lungo termine.

L'uso di fitoterapici ha guadagnato sempre più terreno come potenziale strategia aggiuntiva o alternativa per la gestione dell'ipertensione e delle condizioni cardiovascolari ad essa associate.

Tra queste, la *Nigella sativa* (NS), comunemente nota come "cumino nero", ha dimostrato un ampio spettro di attività farmacologiche ed il timochinone (TQ), suo principale composto bioattivo, possiede effetti antiossidanti ed antipertensivi che rendono la NS un candidato promettente nell'ipertensione.

Lo studio clinico pilota, prospettico e osservazionale [Cardiometabolic Effects of Nigella sativa in Postmenopausal Women with Hypertension: A Prospective, Observational, Pilot Study](#), appena pubblicato sulla rivista *Nutrients*, valuta l'efficacia e gli effetti dose-dipendenti di **Nisatol**[®] sui valori pressori e sui parametri metabolici di donne in postmenopausa.

Progettazione dello studio

Sono state coinvolte 52 donne, età media 54 aa, in postmenopausa da almeno 2 anni, con diagnosi di ipertensione non complicata (pressione sistolica > 140 mmHg e diastolica > 90 mmHg) senza altre comorbidità, che seguivano terapie con anti-ipertensivi (monoterapia, terapia duplice o triplice) ma comunque erano non a target sui parametri pressori.

Le pazienti sono state divise in:

- 2 gruppi attivi, di cui 16 trattate con 400 mg/die *Nigella sativa* (Nisatol[®] 1 softgel/die) in *add-on* ai farmaci per 8 settimane e 16 trattate con 800 mg/die *Nigella sativa* (Nisatol[®] 2 softgel/die) nelle stesse modalità;
- 1 gruppo controllo di 20 pazienti non trattate con il nutraceutico.

Le partecipanti sono state valutate al basale (T0), a 4 (T4) e 8 settimane (T8) per la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca (FC), il profilo lipidico, il peso corporeo e i sintomi climaterici.

Al basale non vi erano differenze statisticamente significative tra i tre gruppi in termini di fattori di rischio cardiometabolico e terapie di base, confermando il corretto abbinamento dei gruppi prima dell'intervento.

Risultati & discussione

Già dopo 4 settimane di trattamento in tutti i gruppi sono state osservate tendenze di riduzione della pressione arteriosa, una riduzione statisticamente significativa della frequenza cardiaca ($p=0,04$) e miglioramenti nei sintomi climaterici.

Al termine dello studio (T8), sono state registrate riduzioni, e quindi normalizzazioni, sia per la PA sistolica ($p=0,002$) che diastolica ($p=0,008$), passando in media da 133/86 mmHg del gruppo non trattato a 117/76 mmHg del gruppo trattato, a testimonianza di come i benefici clinici sui parametri pressori sono sia tempo-dose-dipendente.

Per concludere, tutti gli effetti osservati dai ricercatori in questo trial possono essere attribuiti inequivocabilmente all'azione di **Nisatol**[®] come terapia complementare per la gestione dell'ipertensione, piuttosto che a cambiamenti nella terapia antipertensiva, che nei partecipanti è rimasta invariata per tutta la durata dello studio, assicurando come eventuali miglioramenti nella pressione sanguigna e nei parametri metabolici non fossero dovuti a modifiche nel trattamento farmacologico.

***Nigella sativa* L.** 400 mg
titolato al 10% in timochinone

Vitamina E

1 softgel a pranzo e 1 softgel a cena

