

# Ruolo della fitoterapia nei disturbi cognitivi degli anziani

**Le principali piante medicinali utilizzate in questo contesto: update della letteratura scientifica**

**U**na vita condotta in modo salutare è un buon punto di partenza per la gestione dell'età che avanza. È quindi importante mantenere uno stile di vita positivo, praticando una sana alimentazione e una regolare e moderata attività fisica. Tutto ciò vale ancor più per la prevenzione delle malattie neurodegenerative per le quali ancora non abbiamo terapie capaci di incidere profondamente sul decorso della malattia. Tutto quello che può contribuire a rallentare l'evoluzione o a migliorare il quadro sintomatologico ovviamente va studiato e applicato, compresa la fitoterapia. L'impiego razionale delle piante medicinali oggi è facilitato dalla possibilità di adattare alle esigenze del singolo paziente specifiche prescrizioni di medicinali galenici magistrali, che il medico esperto ritiene più adeguati al singolo caso, sulla base della clinica e della sua storia, anche farmacologica. Abbiamo a disposizione fitoterapici che consentono di affrontare diversi disturbi tipici dell'età

avanzata, eventualmente anche come sostegno alle terapie farmacologiche.

## **Dal ginseng alla withania**

Una delle risorse da prendere in considerazione è il ginseng (*Panax ginseng* CA Meyer): questa pianta della tradizione asiatica, infatti, contribuisce a contrastare la stanchezza e il rallentamento fisico e mentale che affligge molti soggetti in età avanzata. Si utilizzano in particolare le radici ottenute da piante di almeno 5/7 anni - che forniscono estratti con il migliore rapporto di ginsenosidi, strutture complesse del gruppo delle saponine, i costituenti più utili - tenendo presente le relative controindicazioni, ovvero l'ipertensione arteriosa e il ricorso, comune nella terza età, ai farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici. Il ginseng, utilizzato nella tradizione asiatica anche per contrastare patologie degenerative come il morbo di Alzheimer, ha dimostrato inoltre un'attività sinergica con *Ginkgo biloba* nel migliorare le funzioni cognitive dell'anziano. *Ginkgo biloba*, una pianta di cui le origini si perdono nel tempo e ben utilizzata a

scopo medicinale, è un'altra risorsa. Ormai numerose revisioni sistematiche con metanalisi confermano il ruolo protettivo di questa pianta - paragonabile a farmaci di sintesi come il donepezil - nei confronti del decadimento cognitivo (Alzheimer o vascolare in particolare nelle fasi iniziali di malattia), con effetti positivi nella gestione della demenza in termini di miglioramenti a livello della memoria e della circolazione cerebrale, con effetti collaterali minimi rispetto ai farmaci. Per la Ginkgo si richiede in particolare cautela nei pazienti in terapia con anticoagulanti o anti-aggreganti piastrinici, con psicofarmaci, chemioterapici e farmaci cardiologici evitandone la somministrazione nei soggetti affetti da turbe della coagulazione. Raccomandati soltanto estratti di Ginkgo titolati e standardizzati nei principi attivi utili e depurati dalle sostanze indesiderate normalmente presenti nelle foglie.

La rodiola (*Rhodiola rosea*), una pianta proveniente dalla medicina popolare russa il cui fitocomplesso migliora tono dell'umore, memoria e concentrazione, è

*Fiori di zafferano (Crocus sativus)*





Fiori di Iperico (*Hypericum perforatum*)

interessante per la sua attività antidepressiva e antiastenica. Da alcuni anni disponibile anche in prodotti registrati come specialità medicinale.

Di emergente interesse come nootropi per il mondo della geriatria occidentale sono preparati ottenuti da una pianta della tradizione indiana ayurvedica, la withania (*Withania somnifera* Dunal sinonimo *Ashwagandha*). Pianta antistress, tonica e adattogena, è in grado tra l'altro di modulare l'ansia e i disturbi cognitivi più evidenti nelle interazioni sociali, come ha mostrato un'interessante revisione sistematica effettuata su 5 RCT verso placebo che, nella maggior parte dei casi, hanno rilevato come l'estratto della pianta migliori le prestazioni nei compiti cognitivi, nelle funzioni esecutive, nell'attenzione e nei tempi di esecuzione. Cautela nei pazienti con disturbi della funzione tiroidea.

#### Piante aromatiche e spezie

Richiamano l'attenzione per la salute dell'anziano la salvia, il rosmarino, il bergamotto e lo zafferano.

La salvia comune (*Salvia officinalis* L.), ad esempio, ha mostrato attività antiossidante, di inibizione di acetil-colinesterasi, di aumento della proteina neurotrofica (BDNF) e di neuroprotezione da beta amiloide. Trial clinici

hanno indagato gli effetti di *S. officinalis* e *S. lavandulaefolia* sulle prestazioni cognitive in soggetti sani e per studiarne gli effetti sulla malattia di Alzheimer, mostrando che gli estratti esercitano effetti benefici e migliorano le prestazioni cognitive sia in soggetti sani sia in pazienti con demenza o deterioramento cognitivo e sono sicuri per questa indicazione. Recentissime ricerche precliniche sono state condotte sulla varietà *S. Haenkei* per la quale è emersa, in uno studio sull'animale, il prolungamento della durata di vita e un'inibizione dell'infiammazione indotta dall'età, la fibrosi e i marcatori di senescenza in diversi tessuti con aumento anche della forza muscolare. Una revisione sistematica di studi sull'animale ha evidenziato per il rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.) un'azione di potenziamento della funzione cognitiva, e sotto forma di olio essenziale (OE), insieme a quelli di limone e arancio, anche un'attività nei soggetti con malattia di Alzheimer.

Tra questi, similmente, troviamo l'olio essenziale di lavanda (*Lavandula angustifolia*) disponibile anche come medicinale ansiolitico registrato, oltre al fatto che di grande interesse si stanno rivelando i dati che emergono dai primi studi, italiani, sull'OE di bergamotto (*Citrus x bergamia* Risso & Poit.) nella gestione dei sintomi comportamentali e

psicologici della demenza.

Da questa breve rassegna non può essere escluso l'iperico (*Hypericum perforatum* L.) - una pianta dal meccanismo di azione complesso dotata oggi di solide prove di efficacia - per la sua attività antidepressiva e antidemenza. Dell'iperico occorre però ricordare le pericolose interazioni con diverse classi di farmaci, dai chemioterapici ai farmaci cardiologici.

Interessante la più recente ricerca scientifica sui possibili utilizzi di estratti di zafferano (*Crocus sativus* L.) in geriatria, come si rileva da studi clinici e da revisioni sistematiche con metanalisi che hanno riscontrato nello specifico un'attività per i sintomi depressivi e il lieve decadimento cognitivo associato alla demenza, correlato a molti dei suoi costituenti ad attività antiossidante.

Un ponte verso il futuro in ambito di fito-geriatria viene forse dalla bacopa (*Bacopa monnieri* Wettst), altra pianta della tradizione ayurvedica, di cui sono allo studio le attività antidegenerative, nootrope, neuroprotettive nonché antidepressive, di utile protezione contro il deterioramento cognitivo legato all'età e le varie forme di demenza.

Fabio Firenzoli

Responsabile CERFIT - AOU Careggi Firenze