

Dalla nutraceutica un nuovo approccio per la gestione della pre-ipertensione o pressione normale-alta

Arrigo Cicero, *Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche dell'Università di Bologna, Presidente Società Italiana di Nutraceutica (SINut)*

Cosa si intende per nutraceutica?

La nutraceutica è una branca delle scienze dell'alimentazione e della farmacologia che si focalizza sullo studio delle proprietà salutistiche di alcuni componenti della dieta e in generale del mondo naturale, che possono svolgere un effetto positivo sulla salute dell'uomo. Vengono utilizzate quindi sostanze di origine naturale con lo stesso rigore scientifico e metodologico che si applica alla ricerca e allo sviluppo di un farmaco.

Che ruolo possono avere i nutraceutici nel controllo della pressione normale-alta e qual è la posizione ufficiale delle Società Scientifiche a riguardo?

La pressione normale-alta colpisce in particolar modo soggetti giovani, che godono di buona salute (anche se comunque in alcuni casi alla pressione normale-alta può essere associato un inizio di danno vascolare, renale, cardiaco così come accade per l'ipertensione franca, ma con un'intensità minore) e che per questo non vogliono essere medicalizzati, faticano a modificare il proprio stile di vita e a cambiare le proprie abitudini (ex. attività fisica, sana alimentazione, etc.). Per questo motivo molti ricercatori hanno cominciato a studiare le proprietà di alcuni componenti di origine naturale e i loro effetti sul controllo della pressione arteriosa, in particolare della pressione normale-alta. A dimostrare l'efficacia di queste sostanze nutraceutiche nel ridurre in maniera significativa la pressione arteriosa senza nessun effetto collaterale sono gli innumerevoli studi clinici condotti in materia e pubblicati sulle più importanti riviste scientifiche, condivisi anche da alcune importanti società scientifiche come la Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa e la Società Europea dell'Ipertensione. I componenti che presentano maggiori evidenze scientifiche sono i sali di magnesio, la Vitamina C e i nitrati vegetali derivati dalla barbabietola rossa.

Quali sono le sostanze nutraceutiche più efficaci per controllare la pressione normale-alta?

In generale esistono alcuni integratori che riducono la pressione arteriosa, ma richiedendo dosaggi estremamente elevati non sono compatibili con un utilizzo pratico; altri non possono essere utilizzati in determinate categorie di soggetti (ad esempio negli anziani o in chi soffre di insufficienza renale), o ancora, alcuni risultano estremamente cari ai dosaggi attivi e quindi non si prestano all'utilizzo comune. Quando si parla di integratore è importante ragionare in un'ottica di fattibilità, aderenza e persistenza in terapia: l'integratore deve essere economicamente accettabile e assumibile in mono somministrazione quotidiana. Da qui nasce la necessità di formulare prodotti combinati che sfruttino le proprietà additive di singoli ingredienti in modo tale da poter creare una mono somministrazione efficiente al minimo dosaggio, efficace in ogni suo componente.

Oggi è disponibile Cosmony, un nuovo integratore nutraceutico a base di estratto di barbabietola rossa, vitamina C, D, B1 e magnesio. Come agisce sul controllo dei valori pressori?

Cosmony è composto da estratto secco di barbabietola rossa, vitamina C, magnesio ossido, vitamina B1 e vitamina D e agisce attaccando la modulazione della pressione arteriosa su diversi punti nello stesso tempo. Si tratta di un innovativo nutraceutico combinato antipertensivo brevettato che nasce dall'idea di poter agire su diversi fattori che influenzano lo sviluppo dell'ipertensione arteriosa, fornendo precursori del monossido di azoto, modulatori del sistema renina-angiotensina-

aldosterone, sostanze ad azione antristressogena, agenti antiossidanti e cardioprotettivi. Ogni singolo componente di questo nutraceutico è infatti supportato da ricerche che ne dimostrano un'attività cardioprotettiva, vasoprotettiva, antipertensiva. Inoltre, magnesio e vitamina C sono stati inclusi in un complesso brevettato che garantisce una migliore biodisponibilità del magnesio stesso, di per sé poco assorbibile a livello intestinale. Cosmony è somministrabile in monodose quotidiana ed è privo di eventi avversi.

Quali sono i principali risultati dello studio clinico che valuta l'efficacia di Cosmony?

Per valutare l'efficacia di Cosmony, è stato condotto uno studio clinico randomizzato in doppio cieco verso placebo. Il trial è stato sviluppato presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Alma Mater Studiorum dell'Università di Bologna per analizzare gli effetti di Cosmony sui valori pressori di 36 persone con pressione normale-alta, in prevenzione primaria per malattie cardiovascolari e monitorati a domicilio due volte al giorno, mattina e sera. A differenza di altri studi, lo studio clinico su Cosmony è stato condotto sull'integratore combinato e non sui singoli componenti, direttamente presso il domicilio dei volontari arruolati, in una situazione di tranquillità ottimale, per cui i valori non sono stati alterati da fenomeni esterni di stress come spesso accade in ambiente ospedaliero a causa della presenza del medico. Tutte le persone che hanno partecipato allo studio hanno seguito precedentemente un periodo di run-in utile a definire i corretti stili di vita, in particolare intensificando l'attività fisica (es. camminata veloce, pedalata in bicicletta per 20-30 minuti per 3-5 volte alla settimana) e seguendo una dieta mediterranea isocalorica a basso contenuto di sodio. I volontari sono stati quindi suddivisi in due gruppi: di questi, uno ha assunto placebo, l'altro Cosmony, ogni mattina per 16 settimane, con una valutazione intermedia all'ottava settimana. Già all'ottava settimana sono state evidenziate variazioni positive della pressione arteriosa nel gruppo trattato con Cosmony. Al termine del ciclo di 16 settimane, la riduzione della pressione arteriosa sistolica mattutina è stata pari a -3mmHg, la diastolica mattutina di -5mmHg, la sistolica serale di -2mmHg. La riduzione pressoria osservata si è mantenuta nel tempo, mentre la riduzione del rischio cardiovascolare ha contribuito anche al rallentamento dell'invecchiamento vascolare.