

# IL RESVERATROLO: PROMETTENTE NUTRACEUTICO CONTRO IL DECLINO COGNITIVO



di **Paolo Levantino**

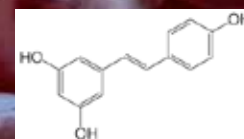
farmacista clinico e consulente nutrizionale,  
Presidente Agifar Palermo, webmaster di [viverebene.blog](http://viverebene.blog)

LA DEMENZA SENILE STA AUMENTANDO SOSTANZIALMENTE IN TUTTO IL MONDO. RECENTI STATISTICHE SUGGERISCONO CHE UN LIEVE DEFICIT COGNITIVO COLPISCE IL 5,5-7,7% DEI SOGGETTI DI ETÀ SUPERIORE AI 60 ANNI E IL 22% DI QUELLI CON PIÙ DI 70 ANNI. DI FRONTE A QUESTA EPIDEMIOLOGIA, È NECESSARIO CERCARE EVENTUALI STRUMENTI IN GRADO DI RALLENTARE IL PROGRESSO DI QUESTA DEMENZA

Il resveratrolo (3,5,4'- triidrossistilbene), appartenente alla famiglia dei composti polifenolici noti come stilbeni, particolarmente concentrati nell'uva e nel vino rosso, sembra essere un componente dietetico con una specifica azione neuro protettiva.

In particolare, diversi studi in vitro dimostrano che il resveratrolo è in grado di:

- eliminare i radicali liberi,
- proteggere i neuroni e le microglia,
- sovra regolare l'espressione degli antiossidanti cellulari (es. glutazione),
- attivare le sirtuine, implicate nel ridurre la neuro-degenerazione,
- ridurre la neuro-infiammazione, inibendo l'espressione dell'enzima pro-infiammatorio (COX-



**DUE STUDI CLINICI DI FASE 2 HANNO DIMOSTRATO L'AMPIA TOLLERABILITÀ E LA SICUREZZA DELL'USO DEL RESVERATROLO IN PAZIENTI CON DIAGNOSI DI ALZHEIMER LIEVE-MODERATO E SOPRATTUTTO LA CAPACITÀ DI TALE SOSTANZA DI RIDURRE ALCUNI BIOMARCATORI ASSOCIATI A TALE PATOLOGIA**

1 e -2), riducendo l'attivazione di NF- $\kappa$ B nonché la produzione di PGE<sub>2</sub>, NO, TNF- $\alpha$  e il rilascio di citochine.

Due studi clinici di fase 2 hanno dimostrato l'ampia tollerabilità e la sicurezza dell'uso del resveratrolo in pazienti con diagnosi di Alzheimer lieve-moderato e soprattutto la capacità di tale sostanza di ridurre alcuni biomarcatori associati a tale patologia. In particolare, i due studi sono stati condotti su 120 pazienti trattati con dosi progressivamente crescenti di resveratrolo (da 500 mg die fino a 1000 mg due volte al giorno) per un anno. Nei pazienti trattati con il resveratrolo è stata evidenziata una significativa riduzione della MMP9, una metalloproteinasi di matrice strettamente collegata con i fenomeni di neuro

infiammazione e neuro degenerazione associati all'Alzheimer.

Il resveratrolo è in grado anche di migliorare la velocità del flusso sanguigno cerebrale e la risposta cerebrovascolare. In particolare, Evans et al hanno osservato che il consumo regolare di una modesta dose di resveratrolo può migliorare sia la funzione cerebrovascolare sia le prestazioni cognitive nelle donne in post-menopausa, riducendo potenzialmente il rischio di declino cognitivo correlato alla menopausa.

I principali problemi legati all'uso terapeutico o preventivo del resveratrolo sono legati alla sua bassa biodisponibilità orale e alla sua breve emivita nel siero. Tuttavia, le tecnologie farmaceutiche sembrano essere in grado di migliorare

**Umberto Borellini**

**TU CHIAMALE SE VUOI EMULSIONI**  
**"la cosmesi e il senso della bellezza"**

Ed. LSWR Milano

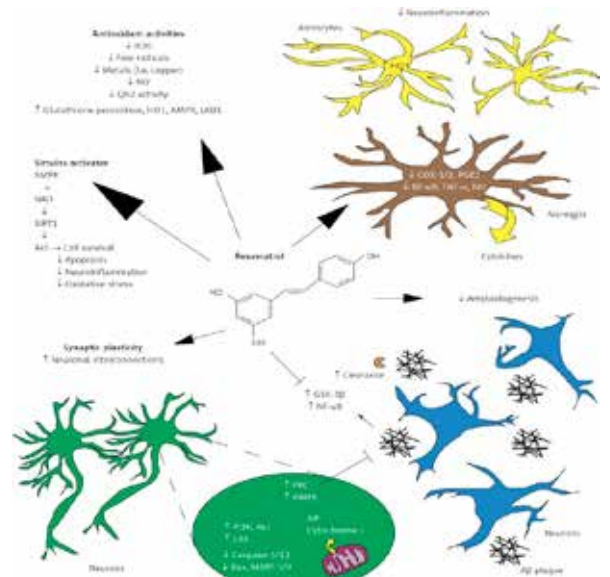


"Tu chiamale, se vuoi, emulsioni", è il titolo un pò enigmatico e forse anche ironico di questo nuovo libro del farmacista e cosmetologo Umberto Borellini che, dopo il successo editoriale precedente (*La Divina Cosmesi*, edito da Mondadori), ha voluto proseguire il suo viaggio psico-estetico. Borellini infatti ci accompagna alla scoperta di una cosmetologia polisensoriale che

è sicuramente in grado di renderci più belli, ma mai come quella luce unica che soltanto un equilibrio interiore può donare. La pelle è un organo superficialmente profondo che racconta, rivela e nasconde. Quando viene accarezzata con un buon cosmetico, magari ascoltando una bella canzone, è in grado di inviare messaggi al cervello che a sua volta li rinvia nuovamente alla pelle, illuminandola.

Il lettore generico potrà apprezzare un libro che non parla soltanto di cure estetiche, di rughe o di cellulite, ma che apre uno spiraglio su una visione della bellezza e del benessere più profonda e "grandangolare", a metà strada tra la pelle e la psiche. Un percorso tra la bellezza che deriva da una profonda autorealizzazione intima abbinata a quella che può essere ottenuta con il supporto di trattamenti estetici mirati, come i prodotti cosmetici a connotazione scientifica che sono venuti alla ribalta negli ultimi anni e che agiscono in senso neurocosmetico, coinvolgendo tutti i cinque sensi.

Il farmacista e i lettori più esperti potranno invece approfondire molti argomenti legati al benessere, e alle cure estetiche in una visione di insieme tra pelle, cosmesi psiche e soma. Infatti questo libro affronta la cosmetologia come una vera e propria scienza in grado di aumentare l'evidenza che psiche e cute dialogano perennemente e che la bellezza può essere raggiunta non soltanto utilizzando prodotti specifici sempre più performanti, ma anche attraverso un percorso polisensoriale che faccia emergere la personalità unica e irripetibile di ogni persona. Una bellezza paragonabile ad una luce interiore che traspare, che trova nel cosmetico uno strumento ideale per amplificarla.



la biodisponibilità orale del resveratrolo. D'altra parte, il profilo di tollerabilità e sicurezza del resveratrolo è molto elevato e non è nota alcuna interazione farmacologica clinicamente significativa di questo nutraceutico con farmaci convenzionali. Ciò è di particolare interesse poiché i farmaci più efficaci per la demenza di solito non sono ben tollerati, quindi non sono indicati per il trattamento nelle prime fasi della malattia. In conclusione, un trattamento a lungo termine con adeguati dosaggi di resveratrolo con una migliore biodisponibilità potrebbe esercitare effetti protettivi clinicamente significativi contro il declino cognitivo nell'uomo.

**Bibliografia:**  
 Cicero AFG, Ruscica M, Banach M. Resveratrol and cognitive decline: a clinician perspective. *Arch Med Sci.* 2019;15(4):936-943.  
 Bastianetto S, Ménard C, Quirion R. Neuroprotective action of resveratrol. *Biochim Biophys Acta.* 2015 Jun;1852(6):1195-201.  
 Turner RS, Thomas RG, Craft S, van Dyck CH, Mintzer J, Reynolds BA, Brewer JB, Rissman RA, Raman R, Aisen PS, Alzheimer's Disease Cooperative Study. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of resveratrol for Alzheimer disease. *Neurology.* 2015 Oct 20; 85(16):1383-91.  
 Wong RH, Nealon RS, Scholey A, Howe PR. Low dose resveratrol improves cerebrovascular function in type 2 diabetes mellitus. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2016 May; 26(5):393-9.  
 Thaug Zaw JJ, Howe PRC, Wong RHX Does phytoestrogen supplementation improve cognition in humans? A systematic review. *Ann N Y Acad Sci.* 2017 Sep;1403(1):150-163.  
 Evans HM, Howe PR, Wong RH. Effects of Resveratrol on Cognitive Performance, Mood and Cerebrovascular Function in Post-Menopausal Women; A 14-Week Randomised Placebo-Controlled Intervention Trial. *Nutrients.* 2017 Jan 3;9(1). pii: E27.