

Calciobase

integratore alimentare fonte di calcio con edulcorante

L'unico calcio **citrato** in **stick**
senza glutine, senza lattosio, senza zuccheri



500 mg di calcio elementare
in ogni stick. 1 o 2 stick al giorno,
anche a stomaco vuoto!



Ogni confezione contiene 30 stick da 10 ml - Euro 14,00
Leggere attentamente le avvertenze



Zafferano



LA PILLOLA DELLA FELICITA'

di **Giovanni Marcuccilli**, farmacista

L'uso di farmaci antidepressivi nei giovani è stato definito "preoccupante" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dato l'incremento esponenziale di prescrizioni di psicofarmaci ai minorenni.

La depressione non deve essere trattata in maniera superficiale perché appartiene alla sfera delle malattie mentali, in cui nella ricerca di una soluzione, si può partire con l'abuso di alcool (di cibo o sesso) e terminare nel peggiore dei casi col suicidio.

Ogni giorno in farmacia leggiamo tante ricette di antidepressivi e proviamo correttamente alla loro dispensazione, ma il nostro lavoro è molto di più, infatti abbiamo il compito di capire perché un determinato farmaco viene utilizzato in modo tale da dare il nostro parere e aiuto, non sostituendoci al medico prescrittore.

Tra i farmaci più prescritti ci sono gli SSRI, i quali

inibiscono il trasportatore responsabile della ricaptazione di serotonina (il SERT) e presentano affinità minima o assente per il trasportare deputato al reuptake di noradrenalina.

Grazie alla loro elevata affinità per il SERT, gli SSRI inibiscono il legame della serotonina al suo trasportatore.

Questa inibizione comporta una permanenza maggiore della 5-HT nel vallo sinaptico. In questo modo, la serotonina è in grado di interagire con i suoi recettori, sia presinaptici che post-sinaptici, per un tempo maggiore.

Prima di arrivare all'uso di questi farmaci, un ottimo rimedio è rappresentato dallo zafferano, il quale può essere consigliato dal farmacista. Infatti studi recenti hanno riscontrato che l'azione antidepressiva dello zafferano è paragonabile a quella di un farmaco, il Prozac, per le situazioni cliniche meno gravi.

ORIGINE

Lo zafferano deriva dagli stigmi essiccati di un fiore, il *Crocus Sativus L.*, una pianta bulbosa appartenente alla famiglia delle Iridaceae originaria dei Paesi orientali ma che fiorisce anche nella nostra penisola. Piantati in estate, a cavallo tra luglio e agosto, vengono raccolti nel mese di ottobre. I fiori hanno un colore viola chiaro e gli stigmi sono arancioni. L'uso più antico in campo medico risale a oltre tre millenni fa quando veniva impiegato come farmaco per le sue diverse proprietà terapeutiche, tra cui quelle ansiolitiche e antidepressive. Studi clinici recenti hanno scientificamente dimostrato queste caratteristiche, evidenziando l'efficacia dell'estratto di zafferano nel trattamento dei lievi disturbi dell'umore. Rappresenta la spezia più costosa al mondo dato che per ottenere mezzo chilo di zafferano occorrono più di cinquanta mila fiori.

ATTIVITÀ FARMACOLOGICA

La parte farmacologicamente attiva della pianta si trova negli stigmi, per la precisione all'interno dei suoi lobi. I composti chimici responsabili dell'azione biologica dello zafferano sono tre:

- la crocina, l'elemento che conferisce il colore giallo allo zafferano;
- la picocrocina, l'elemento responsabile del gusto dello zafferano;
- il safranale, contenuto in un olio essenziale, che è il responsabile dell'odore dello zafferano.

L'azione di questi tre elementi rende lo zafferano un ansiolitico e un antidepressivo naturale, ed inoltre diversi studi hanno evidenziato altri effetti positivi per la salute, tra cui quello di incrementare la memoria e l'apprendimento. Una ricerca pubblicata sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, il merito è della crocicina e della sua capacità di ridurre la produzione di lattato (LDH) nelle cellule tumorali, dimostra come esso possa essere utilizzato nella lotta ai tumori.

GLI STUDI SCIENTIFICI

Gli effetti dello zafferano sulla depressione possono riassumersi con tre studi scientifici condotti dall'Università di Teheran, in Iran. Il primo studio risale al 2004 e ha coinvolto 30 soggetti, dai 18 ai 55 anni, con depressione lieve e moderata (punteggio di almeno 18 sulla scala di Hamilton).

I ricercatori hanno somministrato ai pazienti un estratto secco di zafferano per sei settimane riscontrando effetti terapeutici analoghi a quelli dell'imipramina, uno dei farmaci più diffusi per il trattamento clinico della depressione. Un anno dopo, utilizzando lo stesso dosaggio e prendendo in considerazione lo stesso arco temporale, lo studio condotto dal team di ricercatori coordinato da Shahin Akhondzadeh ha dimostrato la superiorità dello zafferano rispetto al placebo nella cura della depressione lieve. Rispetto al placebo, infatti, l'estratto secco di zafferano, titolato in safranale, diminuiva sensibilmente il punteggio di Hamilton dei pazienti da 23 a 10. Il placebo, invece, si limitava ad una riduzione da 23 a 18. Lo zafferano come il Prozac nel trattamento della depressione lieve e moderata: questa, invece, è la conclusione di un altro studio accademico, condotto sempre nel 2005. Dopo aver somministrato a due gruppi di pazienti sia l'estratto di zafferano che la fluoxetina, ovvero il principio attivo del Prozac, i ricercatori iraniani hanno osservato che l'efficacia terapeutica era praticamente la stessa. Inoltre, il 20% dei soggetti a cui veniva somministrato il Prozac soffriva di disfunzione erettile, un effetto collaterale piuttosto comune per chi assume antidepressivi, al contrario dei pazienti sottoposti allo zafferano. Successivamente sono stati condotti ulteriori studi che hanno evidenziato la migliore tollerabilità dello zafferano rispetto al classico antidepressivo. In generale, è stato rilevato che gli elementi contenuti negli stigmi, soprattutto crocina e safranale, incidono in maniera virtuosa sui meccanismi di produzione della dopamina, noradrenalina e serotonina, ovvero i responsabili biologici del tono dell'umore. A causa della sua capacità di stimolare le contrazioni uterine, quindi, di esercitare un'attività abortiva, l'utilizzo dello zafferano (5-10 g) è controindicato nelle donne in gravidanza. A scopo precauzionale, anche le madri che stanno allattando al seno devono evitare l'assunzione di zafferano. In tutti gli altri casi, lo zafferano può rappresentare un approccio efficace, sicuro e facilmente gestibile per chi voglia migliorare il proprio umore senza farne una malattia. Inoltre rappresenta un'arma nelle mani dei medici che dovrebbe essere presa in seria considerazione, in alternativa o abbinato ai farmaci.



MAMAF

Il luogo di incontro tra attuali e futuri leader
del mondo *Life Sciences*



**di MAMAF
ce n'è uno solo!**

MASTER II LIVELLO | MARKETING MANAGEMENT NEL SETTORE FARMACEUTICO

Il Master di II livello in "Marketing Management nel Settore Farmaceutico" intende rispondere alla domanda di figure professionali esperte nell'analisi e nella valutazione quantitativa di problematiche del settore del marketing da parte delle aziende farmaceutiche, delle agenzie specializzate in comunicazione in ambito sanitario e farmaceutico e dei servizi outsourcing di pianificazione del marketing farmaceutico con specifici focus sulle valutazioni farmaco economiche.

La preparazione teorica e lo stage aziendale perseguono l'obiettivo di formare giovani capaci di inserirsi all'interno dei complessi sistemi aziendali con competenze tecniche, gestionali ed organizzative e con la conoscenza dei principi fondamentali dei sistemi economici che regolano il mercato dei prodotti farmaceutici.

Per informazioni: www.mamaf.it

Contatti: segreteria@mamaf.it | tel. +39 02.48519230

Partner: **McCANN**
HEALTHCARE



Con la collaborazione di



Con il patrocinio di



Anche in questa edizione, per il secondo anno consecutivo, **grazie al contributo di Sudler** è stata istituita una **borsa di studio in memoria del Dott. Ettore Morello**