

16 Febbraio 2016

N. 1

## Effetti benefici del pino marittimo francese sulle funzioni cognitive

Il pino marittimo (*Pinus pinaster Aiton*) è una pianta caratteristica delle regioni tra la penisola Iberica e la Francia, che si affacciano sul Golfo di Bisaglia, Oceano Atlantico. Dalla corteccia del pino si estrae una miscela di proantocianidine, sostanze polifenoliche, alle quali si attribuisce un notevole effetto antiossidante.

In un recente studio clinico condotto da un gruppo di ricercatori italiani dell'Università degli Studi di Chieti-Pescara sono stati valutati gli effetti dell'integrazione della dieta, per un anno, con 100 mg/die di un estratto di pino marittimo sulla funzione cognitiva, l'attenzione e le prestazioni mentali, in 44 individui sani di età compresa tra i 55 e i 70 anni, contraddistinti da un forte stress ossidativo.

Le funzioni cognitive sono state valutate attraverso diversi approcci: il questionario informativo sul declino cognitivo negli anziani (IQ Code), il monitoraggio delle attività quotidiane, della funzione cognitiva e dello stress ossidativo e lo "short Blessed test" che dà indicazioni su memoria, concentrazione e orientamento.



Dopo 12 mesi, nei soggetti trattati con l'estratto di pino marittimo francese, si è osservato un miglioramento significativo (+72%) del processo decisionale contro un decremento del 5% registrato nei soggetti del gruppo controllo, che non hanno assunto alcun rimedio. La capacità di concentrazione è aumentata del 41% nel gruppo sperimentale contro il 2% nel controllo negativo. A differenza di quanto osservato nel gruppo controllo, dove la memoria ha subito una riduzione del 10% nel gruppo trattato con l'estratto di pino è stato registrato un significativo miglioramento (+37%) del processo mnemonico.

Per quanto concerne la misurazione dello stress ossidativo, mentre con l'estratto di pino si è ottenuta, al termine del trattamento, una riduzione del 28%, nei soggetti controllo non è stata registrata alcuna variazione significativa dei parametri associati a questo fenomeno.



I risultati di questo studio preliminare hanno quindi evidenziato la capacità di un estratto di pino marittimo francese, assunto per un anno da soggetti sani con età superiore ai 55 anni, di migliorare la qualità del sonno, il processo decisionale, l'umore e la capacità di gestire meglio le attività quotidiane, oltre a mostrare effetti migliorativi su funzioni cognitive ed attenzione.

**Fonte:** *Journal of Neurosurgical Sciences. "The COFU3 Study. Improvement in cognitive function, attention, mental performance with Pycnogenol® in healthy subjects (55-70) with high oxidative stress".* **Autori:** G. Belcaro, M. Dugali, E. Ippolito, S.Hu, A. Saggino, B. Feragalli

## Borsa del pastore: effetti benefici in campo ginecologico



1. Radice a fittone poco ramosa
2. Rosetta basale con foglie lanceolate - spatolate con lamina peristipitata
3. Foglie cauline lanceolate, onchocauli - sagittate
4. Frutti : silicette cuoriformi lungamente peduncolati
5. Infiorescenza a racemo terminale, lasso e nudo
6. Fiore tetramero, attinomorfo, ornitofito e dialipetalo

La Borsapastore comune o Borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.) è una pianta molto comune, anche se poco conosciuta. Si tratta di una specie ubiquitaria, dal momento che cresce in tutto il mondo. Sarebbe tuttavia un grave errore considerare la Borsa del pastore un "erbaccia", in quanto questa pianta è sfruttata da tempo dalla medicina tradizionale per i suoi effetti benefici contro le emorragie.

Sebbene la sua funzione emostatica sia nota da almeno un centinaio di anni, ad oggi non è ancora stato identificato il principio attivo responsabile di questo effetto. Questo non ha tuttavia avuto nessun impatto

negativo sul riconoscimento scientifico di questa pianta, tanto che la Commissione E tedesca le ha dedicato una monografia in cui si evidenzia l'impiego nelle emorragie uterine. In ginecologia, i preparati a base di Borsa del pastore si somministrano sotto forma di clistere.

### Uso popolare ed altri usi in Europa e nel mondo

La Borsa del pastore è sempre stato un rimedio naturale importante della medicina popolare, che ne raccomandava l'uso sia interno che esterno in caso di sanguinamento del naso, ferite, ematuria, vomito sanguinoso, diarrea, cistite, dissenteria, mestruazioni frequenti o troppo lunghe o dopo il parto per coadiuvare il ripristino dell'utero.

La droga veniva abitualmente assunta in forma di tisana oppure dopo averla fatta bollire in vino aspro; un'abitudine diffusa era anche bere il succo fresco della pianta. Altri impieghi comprendono la dispersione della pianta essiccata polverizzata su ferite e l'uso di tamponi imbevuti in una tisana preparata con le foglie della pianta o lavaggi interni con lo stesso preparato in caso di epistassi.

Un'antica usanza, ancora oggi consigliabile, consiste nell'aggiungere alcune foglie di *Capsella bursa-pastoris* all'insalata in primavera allo scopo di depurare il sangue.

La Borsa del pastore era inoltre usata come rimedio naturale per il trattamento di disturbi al fegato e alla cistifellea e i gargarismi con preparati a base di questa pianta erano utili per disinfettare bocca e gola. Sebbene non ci fossero evidenze scientifiche era usata anche contro il diabete. La Borsa del pastore veniva anche usata per regolare la funzionalità intestinale con effetti positivi sull'evacuazione e per stimolare la circolazione in particolare nelle persone anziane. L'uso esterno di impacchi freddi o frizioni sono utili in caso di ferite, contusioni ed infiammazioni dei tendini.

L'uso di *Capsella bursa-pastoris* era diffuso anche tra gli Indiani del Nord America, che bevevano un infuso della droga polverizzata contro il mal di testa. Sulle Ande boliviane l'infuso dell'erba fresca era usato per provocare le doglie e per aumentare le contrazioni durante il parto. Nelle Canarie, oltre agli usi più comuni, la Borsa del pastore era usata per il trattamento della cistite. In diverse regioni della Russia, la pianta, oltre ad essere conosciuta per le sue proprietà emostatiche e raccomandata in caso di emorragie uterine, è anche usata per il trattamento della malaria. Nella medicina popolare ceca è usata come rimedio naturale contro la diarrea, per regolarizzare le mestruazioni e come antiemorragico. L'infuso è usato come collutorio per il mal di gola. Le ferite sono cosparse con la pianta polverizzata. In Belgio è usata per le sue proprietà emostatiche, in Polonia contro emorragie polmonari e uterine e, infine, in Norvegia per emorragie e calcolosi.



### Descrizione botanica

La Borsapastore comune (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.) appartiene alla famiglia delle crocifere (Brassicaceae). Altri sinonimi sono Bursa bursa-pastoris Britton. *Capsella polymorpha* Cav., *Iberis bursa-*

pastoris Crantz, *Lepidium bursa* (L.) Wild., *Nasturtium bursa-pastoris* Roth, *Rodschiedia bursa-pastori* Gaertn., *Thlaspi bursa-pastoris* L. e *Thlaspi polymorphum* Gilib.

La Borsa del pastore è una pianta annua resistente al freddo. Le piante seminate in autunno, sopravvivono all'inverno e muoiono in estate dopo la fioritura. E' una pianta selvatica molto robusta; se le condizioni del tempo non sono troppo avverse, la pianta può fiorire e produrre frutti tutto l'anno. Grazie al breve tempo di sviluppo, sono possibili fino a quattro generazioni l'anno. La pianta raggiunge un'altezza di 10-50 cm, le radici però sono profonde fino a 90 cm. La pianta erbosa ha una rosetta radicata con 4 foglie ed uno stelo ramificato con tante foglie. Le foglie di steli e rosette sono di forma diversa. Le foglie sottili della rosetta sono oblunghie e dentellate e pennatifide, raramente con un margine uniforme.

Lo stelo stretto cresce dritto e da esso si dipartono steli più o meno ramificati. Lo stelo principale è semplice e non ramificato e porta un grappolo di fiori. I fiori bianchi e poco appariscenti hanno 4 petali. Dall'ovario minuscolo durante la fioritura si sviluppa il frutto peduncolato a forma di cuore o triangolare con 12 semi in ogni tasca. Durante il periodo vegetativo la pianta produce fino a 64.000 semi che germinano anche per anni.

### Provenienza e diffusione

La Borsa del pastore ha origini europee, probabilmente della zona mediterranea. Portata nelle nuove terre, oggi questa pianta si trova in tutto il mondo, tranne nelle zone tropicali. Cresce spontanea in particolare nelle zone miti dell'Europa e Nord Africa, dalla costa fino all'alta montagna (fino a quota 2.300 m. ). La si trova anche a Capo Nord e in Islanda.

La droga ha un debole odore sgradevole e un gusto piccante ed amaro. La tintura madre si ottiene per estrazione delle parti aeree fiorite della pianta in alcool. La tintura madre si usa anche come base per la preparazione di prodotti omeopatici.



### Campi d'impiego

#### Ginecologia: trattamento di disturbi mestruali e ripristino dell'utero dopo la gravidanza

Conformemente a quanto riportato nella farmacopea e nella relativa monografia della Commissione E tedesca, alle preparazioni a base di *Capsella bursa-pastoris* si riconosce un effetto emostatico solo nella donna, nonostante i risultati di alcuni studi ne consentirebbero uno spettro applicativo più ampio.

La Commissione E nella sua monografia "*Bursae pastoris herba* (Borsa del pastore)", pubblicata il 18 Settembre 1986, raccomandava di usare preparazioni a base di questa pianta per il trattamento sintomatico di disturbi del ciclo mestruale quali menorragie (anomale ed abbondanti perdite ematiche uterine durante la mestruazione) e metrorragie (sanguinamento uterino atipico abbondante e protratto che avviene durante

l'intervallo tra due mestruazioni consecutive). Altre indicazioni consigliate erano l'uso topico contro l'epistassi e l'uso esterno per l'emostasi di ferite superficiali della pelle. Tali valutazioni erano tuttavia prive del supporto di studi clinici che ne dimostrassero la reale efficacia. Farmaci vegetali a base di *Capsella bursa-pastoris* sono riconosciuti efficaci nel ridurre eccessive perdite di sangue durante un normale ciclo mestruale in assenza di patologie gravi confermate da diagnosi medica.

L'efficacia clinica di preparazioni a base di Borsa del pastore nel trattamento, anche sintomatico, di emorragie uterine e disturbi del ciclo mestruale, quali menorragie, metrorragie, ipermenorrea e endometriosi, è supportata anche dalla tradizione d'uso nella medicina popolare. Anche se controversi, i risultati di alcuni studi ne dimostrano l'efficacia nell'attenuare i dolori mestruali (dismenorrea).

Dopo il parto, assumere preparazioni a base di *Capsella bursa-pastoris* può essere un valido aiuto per ripristinare l'utero.

La Borsa del pastore non deve essere somministrata durante la gravidanza in quanto potrebbe stimolare le contrazioni della muscolatura uterina, provocando quindi doglie anticipate.

### **Altri casi di emorragie**

Le preparazioni a base di Borsa del pastore sono raccomandate come coadiuvanti di terapie convenzionali anche nel trattamento sintomatico di emorragie del tratto gastrointestinale, a carico dell'apparato urinario e di quello respiratorio, dopo esclusione da parte del medico di gravi patologie, quali carcinomi. L'uso topico della pianta è indicato per bloccare emorragie sulla superficie della pelle.

### **Effetti sulla peristalsi intestinale**

Alcuni studi descrivono un miglioramento della tonicità e della peristalsi intestinale dopo assunzione di preparazioni a base di Borsa del pastore in caso di intestino pigro.

### **Cuore e circolazione**

La Borsa del pastore agisce anche sul cuore ma con effetti controversi. In alcuni studi sperimentali si è osservato un effetto sulla riduzione della pressione e della frequenza cardiaca, mentre i risultati di altri studi hanno evidenziato un'azione ipertensiva con un aumento del battito cardiaco. Questa doppia azione potrebbe essere utile per controllare la circolazione sanguigna nei casi di insufficienza cardiocircolatoria.

### **Conclusioni**

Già nell'antichità, la Borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.) era usata come rimedio naturale per le sue proprietà emostatiche. Dopo un lungo periodo di oblio, dovuto all'elevata considerazione di cui godevano altri rimedi naturali, come l'idraste, considerati più efficaci, la Borsa del pastore ha visto una rinascita durante la prima guerra mondiale, quando le piante concorrenti hanno iniziato a scarseggiare. Da quel momento, le preparazioni a base di questa pianta sono usate soprattutto in ambito ginecologico per il trattamento di disturbi del ciclo mestruale.

Ulteriori studi sono necessari per approfondire gli altri effetti benefici potenziali della Borsa del pastore e quali componenti e meccanismi d'azione consentono di raggiungere tali risultati.

## ALIMENTI : Aggiornato decreto legislativo 21/5/04 n. 179, concernente la produzione e commercializzazione del miele



*Recepita la direttiva 2014/63 /UE che aggiorna la normativa sul miele introducendo una specifica sul polline come “componente naturale” del miele e non un suo ingrediente*

Sulla Gazzetta ufficiale italiana, serie Generale n.7 dell'11/01/2016, è stato pubblicato il Decreto legislativo 7 gennaio 2016 n.3 “Attuazione della direttiva 2014/63/UE” che modifica la direttiva 2001/110/CE concernente il miele.

Il provvedimento in oggetto, come stabilito dalla legge di delegazione europea 2014 , recependo la direttiva 2014/63/UE, ha introdotto nel D.Lgs. 21 maggio 2004 n.179, concernente la produzione e la commercializzazione del miele, le seguenti modifiche:

1) all'articolo 3, comma 2, è aggiunto il seguente comma:

«g-bis) il polline non è considerato un ingrediente, ai sensi dell'articolo 2, paragrafo 2, lettera f), del regolamento (UE) n.1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio, dei prodotti di cui all'articolo 1 del presente decreto, essendo una componente naturale specifica del miele.»:

2) all'articolo 4, il comma 4 è sostituito dal seguente:

«4. Fermo restando quanto previsto dall'articolo 1, comma 2, lettera b), numero 6) , è vietato estrarre polline o qualsiasi altra componente specifica del miele, a meno che ciò sia inevitabile nell'estrazione di sostanze estranee inorganiche o organiche.».

Le disposizioni stabilite dalla direttiva 2014/63/UE sono entrate in applicazione lo scorso 24 giugno.

Il decreto legislativo 7/1/2016 n. 3, coerentemente alla direttiva, ha confermato che i prodotti immessi sul mercato o etichettati anteriormente a tale data, se conformi alle disposizioni previgenti, possono continuare ad essere commercializzati fino ad esaurimento delle scorte.

Per quanto concerne l'etichettatura di origine del miele, aspetto da ultimo aggiornato dalla direttiva 2014/63/CE, ricordiamo che il D.Lgs. 21 maggio 2004 n.179 non prevede, per le miscele di mieli raccolti in più di un Paese, la possibilità, ammessa invece dalla direttiva 2001/110/CE, di utilizzare le indicazioni generiche “miscela di mieli originari dell'UE”, “miscela di mieli non originari dell'UE”, “miscela di mieli originari e non originari dell'UE” in sostituzione dell'elenco specifico dei Paesi, UE o terzi che siano.

La legge di delegazione 2014, aveva espressamente previsto che, nell'esercizio della delega per l'attuazione della direttiva 2014/63/UE, il Governo salvaguardasse tale aspetto a tutela dei consumatori.

