

VALUTAZIONE DEGLI EFFETTI DI UN INTEGRATORE ALIMENTARE SU AUTOSTIMA, EFFICIENZA FISICA E INFEZIONI

Paoli A et Al; Atti del XXXI congresso della Società Italiana di Medicina Interna, Bologna 17/10/2009

Introduzione

Secondo l'OMS gli immunomodulatori dovrebbero essere di rapida degradazione biologica, non presentare effetti collaterali ed avere un effetto immunostimolante moderato: queste caratteristiche si riscontrano anche negli estratti di Echinacea, Uncaria, Tabebuia, Ginseng, Eleuterococco, Serenoa, Anice, Malva, Damiana, Liquirizia.

Materiali e metodi

Lo studio, svolto in doppio cieco, ha coinvolto 50 donne tra i 24 e i 60 anni, delle quali 25 hanno assunto placebo (PL) e 25 il principio attivo (PA - 50 ml diluiti in 1 litro di acqua da assumere durante la giornata). All'inizio dell'osservazione è stato somministrato un questionario validato a livello internazionale per valutare lo stato di efficienza fisica e autostima, la frequenza delle infezioni e, a titolo confondente, lo stato di eventuali inestetismi (McAuley, 1994). Dopo 75 giorni è stato somministrato nuovamente il questionario per valutare le variazioni.

Risultati

Vi è stato un drop-out di 5 soggetti nel gruppo PA e 5 nel gruppo PL. Sono risultate significativamente incrementate ($p < 0,05$) l'efficienza fisica e l'autostima e significativamente diminuite ($p < 0,05$) le infezioni. Non sono risultate differenze significative per quello che riguarda gli inestetismi considerati.

Conclusioni

Dai dati preliminari sembra si possa affermare che l'uso regolare dell'estratto sia in grado di ridurre la frequenza degli episodi di raffreddamento e di indurre una generale sensazione di benessere nei soggetti. Sembra invece non avere grandi effetti sugli inestetismi della cellulite se si esclude la ritenzione idrica e senso di pesantezza. Dai dati riportati si evince che l'uso regolare di questo prodotto porta ad una maggior sensazione di benessere, di autostima fisica ed anche ad una maggior resistenza agli agenti patogeni (un caso di un soggetto ci riporta la scomparsa della manifestazione di un fastidioso herpes labialis). Si potrebbe supporre un uso adeguato del prodotto nei soggetti sottoposti a forti stress lavorativi o di allenamento per aiutare il sistema immunitario.

Esito della valutazione relativa a raffreddamento, episodi influenzali e di malessere					
Raffreddamento BM vs PL		Episodi influenzali BM vs PL		Episodi di malessere BM vs PL	
BM	PL	BM	PL	BM	PL
da 3.5 a 0.8	da 4.0 a 2.8	da 1.5 a 0.3	da 1.3 a 0.8	da 4.8 a 2.5	da 4.6 a 3