

UNIVERSITA' DI NAPOLI FEDERICO II: STUDI PRELIMINARI EVIDENZIANO LA CAPACITA' DELL'ESTRATTO DI MELOGRANO DI ALLEVIARE L'AFFATICAMENTO A BREVE TERMINE.

Nei prossimi mesi lo studio clinico randomizzato, controllato con placebo, in doppio cieco, per misurare l'indice di efficacia dell'estratto di melograno abbinato alle vitamine del gruppo b e alla vitamina c

La filiera virtuosa di Esserre Pharma per dar valore all'immunonutrizione di un tipico frutto del mediterraneo, il melograno.

Un nuovo studio preliminare, realizzato dalla Università di Napoli Federico II in collaborazione con Esserre Pharma evidenzia il **ruolo dell'estratto del melograno, tipico frutto mediterraneo, in abbinamento a vitamine del gruppo B e C nel combattere efficacemente l'affaticamento prolungato o a breve termine - SF**. Un aiuto naturale per superare periodi di esaurimento che interferiscono con le normali attività e influiscono negativamente sulla qualità della vita.

L'indagine è stata svolta sui consumatori di integratori alimentari e finalizzata alla riduzione della fatica: 78 soggetti (21 uomini e 57 donne) sono stati reclutati per un mese per valutare l'efficacia e la tollerabilità di questo integratore alimentare attraverso questionari internazionalmente validati per la valutazione del livello di fatica e della qualità della vita. I consumatori hanno segnalato un miglioramento significativo delle loro condizioni senza effetti negativi in questo periodo di tempo. Sebbene siano necessari ulteriori studi, questi dati preliminari suggeriscono la capacità di una combinazione di estratto di melograno e vitamine idrosolubili di alleviare l'affaticamento a breve termine (SF). La pubblicazione è disponibile all'indirizzo <https://www.mdpi.com/2227-9717/10/2/208>.

“Siamo partiti dai risultati di diverse ricerche scientifiche, che attribuiscono al melograno proprietà di “superfood”, e ci siamo poi rivolti a persone che avevano fatto richiesta al proprio farmacista di un integratore alimentare che li alleviasse dalla sensazione di affaticamento prolungato. Questa indagine tra consumatori, condotta con un approccio scientifico robusto, ha messo in evidenza elementi molto positivi a favore del melograno nel combattere la sensazione di affaticamento” dichiara la **professoressa Maria Daglia, Docente di Chimica degli Alimenti, Dipartimento di Farmacia della Università di Napoli Federico II**, tra gli autori dell'indagine. “Il melograno, in combinazione con le vitamine del gruppo B e la vitamina C, ha fornito risultati promettenti in quanto sembra aiutare nelle situazioni di fatica non patologica. Pertanto, in collaborazione con i Medici di Medicina Generale si proseguirà la ricerca nei prossimi mesi, con uno studio clinico interventistico randomizzato, controllato con placebo, in doppio cieco, che possa confermare l'efficacia dell'estratto di melograno abbinato alle vitamine idrosolubili, contro l'affaticamento prolungato o short-term fatigue, evidenziata da questa prima indagine”.

“Per la prima volta, abbiamo testato l’efficacia di un ingrediente tipico del bacino mediterraneo come supporto per il sistema immunitario a differenza di altri spesso utilizzati che sono invece di provenienza extra-mediterranea. Ed è anche la prima volta che si alza lo sguardo sul melograno in relazione al sistema immunitario, soprattutto oggi che il nostro sistema è sotto attacco non solo per agenti esterni, ma anche per lo stress pandemico a cui siamo sottoposti da mesi” sottolinea **Costanza Riccioni, Chief Scientific Officer Esserre Pharma**. “La sensazione di stanchezza e affaticamento è una delle manifestazioni tipiche di un sistema immunitario alterato e che spesso può presentarsi in forma d’infezioni, infiammazioni o altre tipologie di stress. Parliamo, cioè, d’**immunonutrizione**, concetto per cui alcuni nutrienti, grazie alla loro attività antinfiammatoria, possono aiutare il sistema immunitario. Nel caso del melograno, questo è possibile grazie al suo contributo di polifenoli. L’attività dell’estratto di melograno infatti, in studi preclinici, ha mostrato di ridurre alcuni markers biochimici dell’infiammazione come le citochine pro-infiammatorie, l’interleuchina-6 o l’hs-CRP - high-sensitivity C reactive protein”.

“Quando parliamo di **economia circolare**, autentica direttiva per la nostra ricerca su materie prime provenienti dal bacino mediterraneo, nel caso del melograno intendiamo che il succo va via per intero”, conclude **Riccioni**. “Utilizziamo invece la buccia ma anche altre parti tradizionalmente considerate **scarti** dall’industria alimentare. **Stiamo poi programmando altri studi strutturati ai fini di comprendere, anche con l’uso di markers biochimici dello stress ossidativo e dell’infiammazione, come l’effetto dell’estratto di melograno possa ridurre i valori espressi dai markers biochimici**”.

Affaticamento a breve termine - SF short-term fatigue

La fatica può essere definita come uno stato risultante da uno stress fisiologico e psicologico che porta a una riduzione transitoria delle prestazioni fisiche o mentali (cioè affaticamento mentale o affaticamento fisico). A sua volta, **l'affaticamento può essere classificato come affaticamento prolungato** (o affaticamento a breve termine, short-term fatigue **SF**) o **affaticamento cronico (CFS)**. **La SF è una condizione di fatica non patologica, peraltro riconoscibile dal soggetto stesso, che consiste nell'incidenza persistente o ripetuta di eventi di fatica clinicamente inspiegabili. Brevi episodi di affaticamento si verificano nel 10-33% della popolazione totale e anche SF, la cui durata può variare da 30 giorni a sei mesi, è molto diffusa, manifestandosi in circa il 5-8% della popolazione generale, e potendo così essere considerata un sintomo universale espresso dalla maggioranza della popolazione.**

La stanchezza può derivare da una o più condizioni patologiche, ma può anche essere una condizione del tutto fisiologica legata allo stile di vita, alla mancanza di sonno o al cattivo sonno, allo stress, alle preoccupazioni familiari e professionali e a fattori ambientali, che rendono difficile l'identificazione della vera causa. Una delle cause più comuni di affaticamento è un aumento del lavoro fisico. **Molti studi hanno riportato che la fatica provocata dall'allenamento fisico si traduce in un peggioramento delle prestazioni sportive.** Ad esempio, gli sciatori di fondo avevano ridotto le prestazioni del double-poling dopo una sequenza di esercizi di 25 minuti di affaticamento del tronco, rispetto a 25 minuti di riposo. È interessante notare che **le prestazioni ridotte sembravano essere associate non solo al lavoro muscolare, ma anche a fattori mentali.** Ad esempio, i giocatori di ping-pong colpiscono la palla con minore attenzione e velocità dopo aver completato un’attività cognitiva di 90 minuti.

La fatica è debilitante e spesso ha conseguenze economiche significative. Uno studio olandese ha rilevato che il 21,5% dei lavoratori adulti ha riportato un affaticamento prolungato, che può portare a una minore produttività sul lavoro. Inoltre, molti studi dimostrano che in Europa la stanchezza al volante è la prima causa di morte sulle strade e che gli incidenti legati alla sonnolenza sono più gravi e mortali di quelli in cui la sonnolenza non è causa dell'incidente.

Ufficio stampa IGOR per Esserre Pharma

Alessandro Cossu mob. 351.6779257

Email: ac@agenziaigor.it

Fabio Fantoni mob. 339.3235811

Email: ff@agenziaigor.it