

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



Atti del XXXI congresso della Società Italiana di Medicina Interna, Bologna 17/10/2009

Paoli A.¹, Cenci L.², Cucchi A.³

¹ Istituto di Anatomia e Fisiologia Umana, Università di Padova, Padova

² Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, ALS 6 Vicenza, Vicenza

³ Sezione di Igiene e Medicina del Lavoro, Università di Ferrara, Ferrara

Abstract

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 nelle piante presenti nel fitoestratto: Bardana, Acetosella, Olmo, Rabarbaro cina, Rotondo, Trifoglio rosso, Piantaggine, Frassino.

Materiali e metodi: lo studio, svolto in doppio cieco e previa sottoscrizione del consenso informato, 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 differenze rispetto alla prima somministrazione.

Risultati: vi è stato un drop-out di 5 soggetti nel gruppo PA e 5 nel gruppo PL. Dai dati dei questionari, sottoposti ad analisi multivariata, 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 ("common cold") e di indurre una generale sensazione di benessere nei soggetti, valutata con un questionario validato internazionalmente. 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. Resterebbero da valutare però gli effetti su alcuni parametri ematochimici qui non analizzati.

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 4.0a 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
Tutte le differenze sono statisticamente significative ($p < 0.005$)					
Esito della valutazione relativa all'autostima fisica					
Aspetto considerato	BM	PL	Significativita' statistica		
Sensazione di maggiore energia	da 2.6 a 5.1	da 3 a 3.6	(p<0.005)		
Si sente male	da 3.8 a 0.2	da 2.6 a 2	(p<0.005)		
Si sente prosciugato	da 5.1 a 2.1	da 4 a 3	(p<0.005)		
Si sente positivo	da 3.6 a 6.1	da 4 a 5.1	(p<0.05)		
Si sente esausto	da 6.2 a 1.5	da 6 a 5.2	(p<0.001)		
Si sente affaticato	da 6.1 a 1.6	da 4.4 a 3.9	(p<0.001)		
Esito della valutazione relativa alla sensazione personale del proprio corpo					
Aspetto considerato	BM	PL	Significativita' statistica		
Gonfia	da 5 a 1.1	da 4.8 a 2	(p = 0.05)		
Pesante	da 6.1 a 2.8	da 5.5 a 3.9	(p<0.05)		
Esito della valutazione relativa all'aspetto degli arti inferiori					
Aspetto considerato	BM	PL	Significativita' statistica		
Buccia d'arancia	(da 4.1 a 3.2)	(da 5 a 4)	(n.s.)		
Ritenzione idrica	(da 3.5 a 2.2)	(da 4.8 a 3.9)	(p<0.05)		
Teleangectasie	(da 2.7 a 2.5)	(da 3.1 a 2.3)	(n.s.)		
Pesantezza	(da 5.8 a 3)	(da 5.9 a 4)	(p<0.05)		
Indolenzimento	(da 2.5 a 2)	(da 3.8 a 3.2)	(n.s.)		
Piedi freddi	(da 5.2 a 5)	(6.1 a 5.8)	(n.s.)		