

bene
natural comfort

www.beneplus.it



Per la sua combinazione di zafferano e lavanda, StarBene offre una spiccata azione calmante e rilassante ed è indicato per ridurre l'*ansia* e migliorare la qualità del *sonno*.

Grazie all'alto contenuto di zafferano che possiede componenti con proprietà simili agli anti-depressivi, StarBene favorisce anche il *normale tono dell'umore* ed è utile a contenere i sintomi della *depressione* evitando gli effetti collaterali tipici di tali farmaci.

LAVORI SCIENTIFICI

DEPRESSIONE - ANSIA

Zafferano (*Crocus sativus*) per la depressione: una revisione sistematica degli studi clinici e l'esame dei meccanismi d'azione antidepressivi sottostanti

Adriano L Lopresti¹, Pietro D. Drummond
Affiliazioni Espandere

Astratto

Premessa: lo zafferano, una spezia ricavata dal fiore del *Crocus sativus*, è stato sottoposto a diverse sperimentazioni che ne hanno esaminato gli effetti antidepressivi e, in una recente meta-analisi, è stato confermato come efficace per il trattamento della depressione maggiore.

Obiettivo: fornire un'analisi sistematica ampliata degli studi clinici completati sullo zafferano e la depressione, descrivendo in dettaglio dosaggi, fonti di estrazione, standardizzazioni, profilo di sicurezza e durata del trattamento; e, attraverso una revisione narrativa, esaminare i suoi potenziali meccanismi d'azione antidepressivi.

Progettazione: nella revisione sistematica degli studi clinici, sono stati ricercati nei database elettronici studi di alta qualità, randomizzati, in doppio cieco, con controlli placebo o antidepressivi. È stata condotta una revisione narrativa di studi in vivo e in vitro per esaminare i suoi potenziali meccanismi di azione antidepressivi.

Risultati: Nella revisione sistematica, sono stati identificati sei studi. Negli studi di confronto con placebo, lo zafferano ha avuto grandi effetti di trattamento e, se confrontato con farmaci antidepressivi, ha avuto un'efficacia antidepressiva simile. Gli effetti antidepressivi dello zafferano sono potenzialmente dovuti ai suoi effetti serotoninergici, antiossidanti, antinfiammatori, neuroendocrini e neuroprotettivi.

Conclusioni: la ricerca condotta finora fornisce un supporto iniziale all'uso dello zafferano per il trattamento della depressione da lieve a moderata. Sono necessarie ulteriori ricerche per ampliare la nostra comprensione del ruolo e delle azioni dello zafferano nella depressione maggiore.

Lavoro scientifico completo <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25384672/>

Lo zafferano nel trattamento della depressione, dell'ansia e di altri disturbi mentali: prove attuali e potenziali meccanismi d'azione

sovrapposizioneMojtaba Shafiee ^{è n b},Soheil Arekhi ^{nato a.c.},Alireza Omranzadeh ^{è nato a}
C,Amirhossein Sahebkar ^{di}

Astratto

Depressione e ansia sono due comuni problemi di salute mentale con elevati costi economici e sociali. Attualmente, sono disponibili diversi trattamenti per i pazienti con depressione e disturbi d'ansia, come la psicoterapia, la terapia elettroconvulsiva e i farmaci antidepressivi. A causa di problemi di sicurezza, effetti avversi, efficacia limitata e bassa tollerabilità associati a molti farmaci antidepressivi e ansiolitici, è giustificata l'identificazione di nuovi agenti con minore tossicità e risultati più favorevoli.

Metodi

Il presente articolo fornisce una revisione non sistematica delle prove in vitro, in vivo e cliniche disponibili sull'efficacia, la sicurezza e i meccanismi d'azione dello zafferano e dei suoi principi attivi nel trattamento dell'ansia, della depressione e di altri disturbi mentali .

Risultati

Sono stati riportati diversi dati interessanti sulle proprietà antidepressive e ansiolitiche dello zafferano, gli stimmi essiccati di Croco sativus L., in diversi studi preclinici e clinici. In particolare, una serie di studi clinici ha dimostrato che lo zafferano e i suoi costituenti attivi possiedono proprietà antidepressive simili a quelle degli attuali farmaci antidepressivi come fluoxetina , imipramina e citalopram , ma con meno effetti collaterali segnalati .

Conclusione

Lo zafferano può esercitare effetti antidepressivi e rappresenta un trattamento efficace e sicuro.

Lavoro scientifico completo

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032717315884>

Proprietà antidepressive delle molecole di crocina nello zafferano

Shahida Anusha Siddiqui, Ali Ali Redha, Edgar Remmet Snoeck

Astratto

Lo zafferano è un'erba preziosa, ricavata dagli stimmi della *C. sativus* Linn (Iridaceae), con effetti terapeutici. È stato descritto nelle farmacopee come agente con diverse azioni, tra cui antidepressivo, anticancerogeno e stimolante. Gli effetti terapeutici dello zafferano sono racchiusi nelle sue molecole bioattive, in particolare le crocine, oggetto di questo articolo. È stato dimostrato che le crocine agiscono come inibitori delle monoammino ossidasi di tipo A e B. Inoltre, è stato dimostrato sperimentalmente che gli estratti di petali di zafferano influenzano la risposta contrattile nella stimolazione del campo elettrico. Altre ricerche suggeriscono che lo zafferano inibisce anche la ricaptazione delle monoammine, esibisce un antagonismo *N*-metil-*D*-aspartato e migliora la segnalazione del fattore neurotrofico derivato dal cervello. Una serie di studi sperimentali ha scoperto che zafferano/crocina sono efficaci quanto fluoxetina e imipramina nel trattamento dei disturbi depressivi. Lo zafferano e le crocine propongono una soluzione naturale per combattere i disturbi depressivi. Tuttavia, alcuni ostacoli, come la stabilità e la consegna, devono essere superati.

Lavoro scientifico completo <https://www.mdpi.com/1420-3049/27/7/2076>

Migliorare la qualità del sonno.

Effetti dell'integrazione di zafferano sul miglioramento della qualità del sonno: una meta-analisi di studi clinici randomizzati

Jinrong Lian ^{a 1}, Yi Zhong ^{un 1}, Appendere Li ^a, Siyuan Yang ^{un}, Jiahe Wang ^{è un}, Xiang Li ^{un}, Xinmin Zhou ^b, Gang Chen ^{è un}

Astratto

Confrontare l'efficacia di diversi regimi di dosaggio di integrazione di zafferano nel migliorare la qualità del sonno tra adulti sani, pazienti con insonnia o diabete di tipo 2 e pazienti sottoposti a trattamento di mantenimento con metadone (MMT).

Metodi

PubMed, Embase, The Cochrane Library e altri database sono stati consultati dall'inizio fino a ottobre 2021. Sono stati inclusi studi clinici randomizzati (RCT) che indagavano l'efficacia dell'integrazione di zafferano sulla qualità del sonno. I dati sono stati estratti in modo indipendente da 2 ricercatori e la qualità dello studio è stata valutata tramite lo strumento di rischio di bias Cochrane. Le misurazioni includono Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Insomnia Severity Index (ISI) e Restorative Sleep Questionnaire (RSQ).

Risultati

L'unione delle dimensioni dell'effetto ha mostrato che il gruppo zafferano ha ottenuto un notevole effetto del trattamento su PSQI (MD: -2,14; IC al 95%: -2,86 a -1,42; P < 0,01), ISI (MD: -2,63; IC al 95%: -3,70 a -2,55; P < 0,01) e RSQ (MD: 7,05; IC al 95%: 1,48 a 12,62; P = 0,01) rispetto al gruppo placebo.

Conclusione

L'integrazione di zafferano come trattamento per migliorare la qualità del sonno ha un'applicazione clinica promettente in quanto ha migliorato notevolmente tutti i risultati di efficacia e non si sono verificati gravi effetti avversi con l'aumento della dose. La dose di 100 mg di integrazione di zafferano al giorno ha dimostrato di ottenere un effetto curativo eccellente e più stabile sul miglioramento della qualità del sonno nella nostra analisi di sottogruppo. Tuttavia, sono necessarie ulteriori indagini per confermare l'efficacia e la sicurezza a lungo termine di diverse dosi di zafferano per l'insonnia.

Lavoro scientifico completo

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945722000739>

Zafferano e qualità del sonno: una revisione sistematica di studi clinici randomizzati

Seyyed Kiarash Sadat Rafiei¹, Setare Abolghasemi², Mahsa Frashidi³, Shiva Ebrahimi⁴, Fatemeh Gharei¹, Zahra Razmkhah⁵, Najmeh Tavousi⁶, di Behnaz Mahmoudvand⁷, Melika Faani¹, Narges Karimi⁸, Amir Abdi⁸, Mahsa Soleimanzadeh⁹, Mahya Ahmadpour Youshanlui³, Sayedeh Fatemeh Sadatmadani¹⁰, Reyhaneh Alikhani¹¹, Yasamin Pishkari¹², Nilofar Deravi¹

Astratto

Contesto: la qualità del sonno è definita come il consenso di un individuo all'esperienza del sonno. Una scarsa qualità del sonno ha importanti effetti negativi sulla salute. Esistono farmaci per trattare i disturbi del sonno, ma il consumo di questi farmaci è accompagnato da effetti avversi, mentre i trattamenti a base di erbe hanno meno effetti collaterali. Lo zafferano è una spezia ottenuta dal fiore di *Crocus sativus*. Sono stati scritti diversi articoli sui suoi effetti sulla qualità del sonno e sulla sua sicurezza. Questa revisione valuta per la prima volta in modo critico l'effetto dello zafferano sul miglioramento della qualità del sonno.

Metodo: la tecnica di ricerca mira a ottenere tutti gli articoli correlati basati sui dati pubblicati fino al 2022. Sono stati esaminati PubMed, Central, Google Scholar e Scopus. Sono stati valutati solo i report completi (sono stati esclusi gli abstract). Il primo screening è stato effettuato per titolo e abstract. Quindi è stato letto il testo completo degli articoli e sono stati rimossi gli articoli irrilevanti. Gli articoli duplicati sono stati rimossi anche da Endnote. Utilizzando la valutazione dello strumento di rischio di bias Cochrane, è stato assegnato un punteggio di qualità basato sulla probabilità di bias. Sono state valutate anche le caratteristiche metodologiche utilizzando i criteri di Stevinson ed Ernst.

Risultato: Nella revisione sistematica, sono stati identificati 5 studi clinici randomizzati con 379 partecipanti da 3 paesi. Negli studi di confronto con placebo, lo zafferano contiene un ampio trattamento.

Conclusione: sembra che lo zafferano abbia un'influenza benefica sulla durata e sulla qualità del sonno. Zafferano, crocina e safranale inducono effetti ipnotici aumentando la durata del sonno. La ricerca condotta finora fornisce un supporto iniziale e la sicurezza per l'uso dello zafferano per migliorare la qualità del sonno.

Lavoro scientifico completo <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37484523/>

Effetti dell'estratto di zafferano sulla qualità del sonno: uno studio clinico randomizzato controllato in doppio cieco

Barbara D. Pachikian Sylvie Copine Marlene Suchareau ²ELuisa Deldicque

Astratto

Un estratto di zafferano si è rivelato efficace nel contesto di depressione e ansia, ma il suo effetto sulla qualità del sonno non è stato ancora studiato utilizzando approcci oggettivi. A questo scopo, è stato condotto uno studio randomizzato controllato in doppio cieco su soggetti che presentavano un disturbo del sonno da lieve a moderato associato ad ansia. Sessantasei soggetti sono stati randomizzati e hanno ricevuto un placebo (maltodestrina) o un estratto di zafferano (15,5 mg al giorno) per 6 settimane. L'actigrafia è stata utilizzata per raccogliere dati oggettivi relativi alla qualità del sonno all'inizio, a metà e alla fine dell'intervento. La qualità del sonno è stata valutata anche tramite il completamento dei questionari LSEQ e PSQI e la qualità della vita tramite il completamento del questionario SF-36. Sei settimane di integrazione di zafferano hanno portato a un aumento del tempo trascorso a letto valutato tramite actigrafia, a una maggiore facilità di addormentamento valutata dal questionario LSEQ e a una migliore qualità del sonno, latenza del sonno, durata del sonno e punteggi globali valutati dal questionario PSQI, mentre tali parametri non sono stati modificati dal placebo. In conclusione, questi risultati suggeriscono che l'estratto di zafferano potrebbe rappresentare una strategia nutrizionale naturale e sicura per migliorare la durata e la qualità del sonno.

Lavoro scientifico completo <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1473>

Zafferano e qualità del sonno: una revisione sistematica di studi clinici randomizzati

Astratto

La qualità del sonno è definita come il consenso di un individuo all'esperienza del sonno. Una scarsa qualità del sonno ha importanti effetti negativi sulla salute. Esistono farmaci per trattare i disturbi del sonno, ma il consumo di questi farmaci è accompagnato da effetti avversi, mentre i trattamenti a base di erbe hanno meno effetti collaterali. Lo zafferano è una spezia ottenuta dal fiore di *Crocus sativus*. Sono stati scritti diversi articoli sui suoi effetti sulla qualità del sonno e sulla sua sicurezza. Questa revisione valuta per la prima volta in modo critico l'effetto dello zafferano sul miglioramento della qualità del sonno.

Metodo:

La tecnica di ricerca mira a ottenere tutti gli articoli correlati basati sui dati pubblicati fino al 2022. Sono stati esaminati PubMed, Central, Google Scholar e Scopus. Sono stati valutati solo i report completi (sono stati esclusi gli abstract). Il primo screening è stato effettuato per titolo e abstract. Quindi è stato letto il testo completo degli articoli e sono stati rimossi gli articoli irrilevanti. Gli articoli duplicati sono stati rimossi anche da Endnote. Utilizzando la valutazione dello strumento di rischio di bias Cochrane, è stato assegnato un punteggio di qualità basato sulla probabilità di bias. Sono state valutate anche le caratteristiche metodologiche utilizzando i criteri di Stevinson ed Ernst.

Risultato:

Nella revisione sistematica, sono stati identificati 5 studi clinici randomizzati con 379 partecipanti da 3 paesi. Negli studi di confronto con placebo, lo zafferano contiene un ampio trattamento.

Conclusione:

Sembra che lo zafferano abbia un'influenza benefica sulla durata e sulla qualità del sonno. Zafferano, crocina e safranale inducono effetti ipnotici aumentando la durata del sonno. Le ricerche condotte finora forniscono un supporto iniziale e la sicurezza per l'uso dello zafferano per migliorare la qualità del sonno

Lavoro scientifico completo

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/11786388231160317>

Lo zafferano nel trattamento della depressione, dell'ansia e di altri disturbi mentali: prove attuali e potenziali meccanismi d'azione

[Mojtaba Shafiee](#)¹, [Soheil Arekhi](#)², [Alireza Omranzadeh](#)², [Amirhossein Sahebkar](#)³

Astratto

Contesto: Depressione e ansia sono due comuni problemi di salute mentale con elevati costi economici e sociali. Attualmente, sono disponibili diversi trattamenti per i pazienti con depressione e disturbi d'ansia, come psicoterapia, terapia elettroconvulsiva e farmaci antidepressivi. A causa di problemi di sicurezza, effetti avversi, efficacia limitata e bassa tollerabilità associati a molti farmaci antidepressivi e ansiolitici, è giustificata l'identificazione di nuovi agenti con minore tossicità e risultati più favorevoli.

Metodi: Il presente articolo fornisce una revisione non sistematica delle prove in vitro, in vivo e cliniche disponibili sull'efficacia, la sicurezza e i meccanismi d'azione dello zafferano e dei suoi principi attivi nel trattamento dell'ansia, della depressione e di altri disturbi mentali.

Risultati: Sono stati riportati diversi dati interessanti sulle proprietà antidepressive e ansiolitiche dello zafferano, gli stimmi essiccati di *Crocus sativus* L., in diversi studi preclinici e clinici. In particolare, una serie di studi clinici ha dimostrato che lo zafferano e i suoi costituenti attivi possiedono proprietà antidepressive simili a quelle degli attuali farmaci antidepressivi come fluoxetina, imipramina e citalopram, ma con meno effetti collaterali segnalati.

Conclusioni: lo zafferano può esercitare effetti antidepressivi e rappresenta un trattamento efficace e sicuro.

Lavoro scientifico completo <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29136602/>

Effetto dell'integrazione di zafferano sui sintomi di depressione e ansia: una revisione sistematica e meta-analisi

Wolfgang Marx¹, Corsia di Melissa¹, Rocce di Tetiana¹, Anu Ruusunen^{1,2}, Amy Loughman¹, Adriano Lopresti³, La mia vita è bella⁴, Michele Berk^{5,6}, Felice Jacka^{1,7}, Olivia M. Preside^{5,8}

Contesto: Lo zafferano (*Crocus sativus* L.) ha suscitato interesse come potenziale trattamento in psichiatria.

Obiettivo: questa revisione sistematica e meta-analisi ha cercato di indagare l'effetto dell'integrazione di zafferano, sia come terapia aggiuntiva che come monoterapia, sui sintomi di depressione e ansia nella popolazione clinica e generale rispetto alla farmacoterapia o al placebo.

Fonti dei dati: utilizzando le linee guida PRISMA, è stata condotta una revisione sistematica della letteratura sugli studi randomizzati controllati.

Estrazione dei dati: è stata condotta una meta-analisi per determinare l'effetto del trattamento. Il rischio di bias è stato valutato utilizzando la scala Jadad.

Risultati: sono stati inclusi ventitré studi. Lo zafferano ha avuto un'ampia dimensione dell'effetto positivo se confrontato con il placebo per i sintomi depressivi ($g = 0,99$, $P < 0,001$) e i sintomi di ansia ($g = 0,95$, $P < 0,006$). Lo zafferano ha avuto un'ampia dimensione dell'effetto positivo anche quando utilizzato come coadiuvante agli antidepressivi per i sintomi depressivi ($g = 1,23$, $P = 0,028$). Il test di regressione di Egger ha trovato prove di bias di pubblicazione.

Conclusioni: lo zafferano potrebbe essere un intervento efficace per i sintomi di depressione e ansia; tuttavia, a causa delle prove di bias di pubblicazione e della mancanza di diversità regionale, sono necessari ulteriori studi. Registrazione PROSPERO CRD42017070060.

Lavoro scientifico completo <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31135916/>

Normale tono dell'umore

Effetti dell'integrazione di estratto di zafferano sull'umore, sul benessere e sulla risposta a un fattore di stress psicosociale in adulti sani: uno studio clinico randomizzato, in doppio cieco, a gruppi paralleli

[Filippa A Jackson](#)¹, [Giovanna Forster](#)¹, [Giulia Khan](#)¹, [Camille Pouchieu](#)², [Severine Dubreuil](#)², [Davide Gaudout](#)², [Benjamin Moras](#)², [Linea Pourtau](#)², [Florent Joffre](#)³, [Carole Vaysse](#)³, [Karène Bertrand](#)³, [Helene Abrous](#)³, [Davide Vauzour](#)⁴, [Julie Brossaud](#)⁵, [Jean Benoît Corcuff](#)⁵, [Lucile Capuron](#)⁶, [David O Kennedy](#)¹

Astratto

Ansia, stress e cattivo umore sono strettamente correlati e possono contribuire ai sintomi depressivi. Tra le soluzioni non farmacologiche per migliorare i sintomi subclinici dell'umore e la resilienza allo stress, prodotti naturali come lo zafferano, identificati come promettenti in seguito a effetti benefici preliminari nel disturbo depressivo maggiore, rappresentano una strategia rilevante. Questo studio mirava a valutare l'efficacia di 8 settimane di integrazione con 30 mg di estratto di zafferano standardizzato sul benessere emotivo in adulti sani con sentimenti subclinici di cattivo umore e ansia e/o stress e valutare l'effetto acuto dello zafferano in risposta a uno stress psicosociale di laboratorio. Lo studio ha adottato un disegno in doppio cieco, randomizzato, a gruppi paralleli in cui 56 individui sani di sesso maschile e femminile (18-54 anni) hanno ricevuto un estratto di zafferano o un placebo per 8 settimane. Gli effetti cronici dello zafferano su ansia soggettiva, stress e sentimenti depressivi sono stati valutati utilizzando una batteria di questionari [incluso il Profile of Mood State-2, (POMS)] e gli effetti acuti in risposta a uno stress psicosociale di laboratorio sono stati misurati tramite parametri psicologici e fisiologici. Sono stati quantificati i livelli di crocetina urinaria. I partecipanti che hanno ricevuto l'estratto di zafferano hanno riportato punteggi di depressione ridotti e relazioni sociali migliorate alla fine dello studio. I livelli di crocetina urinaria sono aumentati significativamente con l'integrazione di zafferano ed erano correlati con il cambiamento nei punteggi di depressione. La tipica diminuzione indotta dallo stress nella variabilità della frequenza cardiaca (HRV) durante l'esposizione allo stress è stata attenuata in seguito all'assunzione acuta di zafferano. L'estratto di zafferano sembra migliorare i sintomi depressivi subclinici negli individui sani e può contribuire ad aumentare la resilienza contro lo sviluppo di disturbi psichiatrici correlati allo stress.

Lavoro scientifico completo <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33598475/>

