



Farmacia Lamarmora

Via Lamarmora 245 - 10095 Grugliasco (TO) - Tel/Fax 011.7800474

www.farmacialamarmora.it

La Griffonia (Griffonia simplicifolia) e il tono dell'umore

La Griffonia simplicifolia è una pianta legnosa di dimensioni consistenti appartenente alla famiglia delle leguminose. E' diffusa nelle aree tropicali umide dell'Africa (soprattutto Occidentale, Ghana, Costa d'Avorio). Era utilizzata interamente già nell'antica tradizione africana: la corteccia e la radice come stecca da masticare, le foglie per guarire le ferite, etc..

La parte farmacologicamente interessante secondo gli studi moderni è costituita dai semi, di forma a disco e colorazione variabile a seconda dello stato di maturazione degli stessi. Solitamente vengono raccolti a piena maturazione. L'interesse per i semi della Griffonia è dovuto alla presenza, in percentuale variabile dal 5 al 10% di 5-idrossi-triptofano (5-HTP), e di altri derivati indolici.

Il 5-HTP è un precursore endogeno della serotonina, neurotrasmettitore coinvolto in diverse funzioni fisiologiche quali la regolazione di umore, sonno, appetito, sessualità,... Il 5-HTP deriva dal triptofano, aminoacido essenziale e rappresenta lo step intermedio di trasformazione del triptofano in serotonina, trasformazione che avviene a livello sinaptico.

RUOLO DELLA SEROTONINA E POSSIBILI UTILIZZI TERAPEUTICI DEL 5-HTP

La serotonina svolge un ruolo importante come neuromediatore nella regolazione di numerose attività del Sistema Nervoso Centrale quali il controllo della soglia del dolore, della termoregolazione, del comportamento sessuale, del ciclo sonno/veglia. Sono numerosissimi gli studi che hanno dimostrato che un aumento dei livelli di serotonina (naturale o indotto da farmaci) porta ad un innalzamento del tono dell'umore, ad una diminuzione dell'appetito ("fame compulsiva" o "nervosa"), miglioramento dei casi di insonnia. Viceversa, spesso sindromi depressive sono associate ad una carenza o ad una diminuzione dei livelli di serotonina in determinate fessure sinaptiche del cervello.

La terapia antidepressiva tradizionale si basa sui farmaci SSRI (Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors: ad esempio fluoxetina e paroxetina) in grado di bloccare selettivamente la ricaptazione (reuptake) della serotonina da parte delle terminazioni nervose, con conseguente aumento del livello di questo neurotrasmettitore a livello sinaptico.

Ferme restando le precauzioni del caso e la necessità di ricorrere al consulto medico per la valutazione della gravità del fenomeno depressivo, un aumento del livello di serotonina si può ottenere anche in modo più naturale, attraverso la somministrazione di precursori della serotonina quali il 5-HTP contenuto nella Griffonia.

APPLICAZIONI CLINICHE E POSOLOGIA

La Griffonia ha mostrato, durante numerosi studi clinici, un'ottima efficacia nell'innalzamento del tono dell'umore e nella riduzione dell'appetito. A dosaggi elevati (200-300 mg/die) sono stati osservati miglioramenti nei disturbi del sonno per la

correlazione serotonina-fase REM. Sono stati inoltre trattati con successo anche alcuni casi di emicranie dovute a carenza di serotonina. La dose raccomandata di 5-HTP (NB: non di Griffonia) è di 100 mg/die, suddivisi in due o tre somministrazioni). La posologia iniziale va dai 50 ai 100 mg di 5-HTP, valore che può essere aumentato gradualmente (previa valutazione soggettiva del caso da parte del medico curante) fino ai 200-300 mg al giorno (tre somministrazioni o più). È da valutare attentamente, nella scelta del prodotto, che spesso la Griffonia viene associata ad altri principi attivi fitoterapici ad effetto antidepressivo-sedativo-ansiolitico (Passiflora, Melissa, Iperico, ...) e la posologia va quindi stabilita tenendo in seria considerazione l'effetto anche dei principi attivi in associazione. **PARTICOLARE ATTENZIONE VA POSTA NEI PRODOTTI CONTENENTI IPERICO.**

TOSSICITÀ ED EFFETTI COLLATERALI

Sono stati evidenziati, da ricercatori della FDA (Food and Drug Administration), casi di Sindrome da Eosinofilia-Mialgia (EMS) (aumento dei globuli bianchi associata a dolori muscolari). L'eosinofilia è una condizione clinica caratterizzata da un numero di eosinofili nel sangue periferico $>500/\mu\text{l}$. Gli eosinofili sono dei granulociti che derivano dalle stesse cellule progenitrici dei monociti-macrofagi (cellula staminale emopoietica). Essi rappresentano una sottopopolazione di leucociti comprendenti solo l'1-2% del totale dei leucociti circolanti nei soggetti sani. Non si è ancora in grado di stabilire se la causa di questa sindrome sia da attribuire al triptofano, al 5-HTP o ad impurità presenti nei prodotti esaminati. Come effetti collaterali possono insorgere disturbi gastrointestinali (nausea, vomito) che generalmente diminuiscono o scompaiono dopo stabilizzazione del dosaggio. Sono stati segnalati rari casi di transitorie variazioni nella pressione sanguigna.

Dr. Trotta Stefano, farmacista
©2007-2008 Farmacia Lamarmora