

# Z+ PesoBene:

## equilibrio del peso e funzione digestiva



Le principali componenti bioattive dello zafferano includono la crocina, la crocetina, la picrocrocina e il safranale. Molte componenti dello zafferano come crocina, crocetina essendo lipofiliche vengono facilmente assorbite a livello intestinale e sono in grado di esercitare importanti ruoli bioattivi nel nostro organismo. Gli effetti anti-infiammatori ed antiossidanti della crocina e della crocetina sono stati valutati nello stomaco, intestino, fegato e reni dove si è visto che riducono il danno a livello delle membrane delle cellule e fanno aumentare il glutathione, importante molecola antiossidante del nostro organismo, e gli enzimi superossido dismutasi, catalasi e glutathione perossidasi tutti importanti componenti per ridurre lo stress ossidativo. Parecchi studi hanno mostrato che componenti dello zafferano hanno **un'efficacia positiva nei disordini infiammatori digestivi come gastrite, ulcera peptica, sindrome dell'intestino irritabile**. È stato mostrato che la crocina aumenta il succo gastrico, diminuisce i livelli di interleuchina-6 e di TNF- $\alpha$  in seguito a danno indotto da alcool; riduce inoltre i fattori di morte cellulare come la caspasi-3 e protegge la mucosa gastrica mostrando attività anti-infiammatoria, antiossidante e anti-morte cellulare mediata quest'ultima dall'aumento della prostaglandina E2 che svolge tra le varie funzioni quella protettiva nei confronti della mucosa gastrointestinale. La sindrome dell'intestino irritabile è una condizione molto comune che interessa circa il 10% della popolazione ed è caratterizzata da fastidio o dolore addominale e alterazione della funzione intestinale. In alcuni casi è di natura psicologica associata ad ansietà e depressione. Un recente studio ha comparato l'efficacia dell'estratto di zafferano con il farmaco antidepressivo fluoxetina nel migliorare la qualità della vita in pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabile. I risultati hanno evidenziato che gli effetti dello zafferano sono comparabili a quelli che si ottengono con il farmaco fluoxetina e questo è un ottimo risultato considerato che lo zafferano è un prodotto alimentare e quindi privo di tossicità almeno fino a certe dosi di utilizzo. Kawabata et al.(2012) hanno dimostrato che la crocina inibisce nei topi la colite indotta da destrano solfato attraverso la diminuzione dell'interleuchina-1, del tumor necrosis factor, dell'interleuchina-6 e attraverso l'aumento del fattore NFR2 che regola tutto il sistema di difesa antiossidante del nostro organismo. Un altro lavoro ha evidenziato una capacità protettiva della crocina sul colon e sulle ulcere gastriche. Lo zafferano si è mostrato inoltre capace di proteggere il fegato da danno provocato da farmaci, da alcool e da epatite. Sono stati recentemente analizzati sei articoli che dimostrano, sul modello animale, effetti positivi degli estratti di zafferano sul profilo lipidico. In particolare, dosi da 10 a 100 mg per peso corporeo somministrati per un periodo da 10 giorni a 8 settimane hanno evidenziato la capacità dello zafferano di ridurre il colesterolo totale (tra il 21 - 35 %), le lipoproteine a bassa densità (tra il 38-50%), i trigliceridi (tra 29-45 %) e di aumentare il colesterolo buono (HDL) (tra il 36-65 %). L'effetto ha iniziato ad essere significativo dopo tre settimane di trattamento; gli autori del lavoro suggeriscono che l'estratto di zafferano ha l'abilità di ridurre il colesterolo con risultati simili a quelli ottenuti utilizzando il farmaco metformina. Un altro studio ha investigato l'effetto dello zafferano sulla glicemia, profilo lipidico, indici di aterogenesi e stato ossidativo in pazienti con diabete di tipo 2. Settanta pazienti sono stati suddivisi in due gruppi (ciascuno composto da 35 individui): un gruppo ha assunto per otto settimane 100 mg al giorno di zafferano e l'altro gruppo ha preso il placebo. Alla fine della ottava settimana si è visto che lo zafferano ha ridotto significativamente il glucosio del 7,5 %, ha migliorato il profilo lipidico e ridotto l'indice di aterogenesi del plasma, che è un parametro predittivo di rischio cardiovascolare. Inoltre ha migliorato lo stato ossidativo riducendo i valori di ossido nitrico e malondialdeide, marcatori di stress, del 26 % e del 16%, rispettivamente. Gli autori suggeriscono un utilizzo dello zafferano come terapia complementare a livello di raccomandazione clinica per pazienti con diabete di tipo 2. Questi dati sono in accordo con diversi altri studi che dimostrano come lo zafferano migliora significativamente la produzione e l'attività degli enzimi antiossidanti e riduce gli indici di stress ossidativo nel diabete mellito. Ulteriori studi di farmacocinetica e clinici sono necessari per trovare le dosi più ottimali da utilizzare. Nel prodotto **Z+ PesoBene** è contenuto, oltre ai polifenoli del Tè verde, anche l'estratto di frutti essiccati di Garcinia Cambogia, pianta che ha evidenziato effetti positivi sulla perdita del peso, riduzione dell'appetito e capace di impedire l'accumulo di grasso nei tessuti. La componente presente in questa pianta e maggiore responsabile dell'effetto dimagrante è l'acido idrossicitrico che entra in gioco nel metabolismo degli zuccheri e dei carboidrati. Complessivamente il prodotto **Z+ PesoBene** può contribuire nella funzione digestiva e aiutare nell'equilibrio del peso corporeo.

---

La relazione è stata redatta sintetizzando i principali lavori scientifici pubblicati a livello Internazionale.

### VINCENZO LONGO

Dirigente di Ricerca/Research Director  
Sede Pisa Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria,  
Consiglio Nazionale delle Ricerche Via Moruzzi 1, Pisa, Italy