

Z+ VedoBene:

benessere oculare e azione antiossidante



Lo zafferano oltre ai principali componenti come zuccheri, proteine, grassi, minerali e fibre, contiene circa 150 composti volatili che lo rendono un prodotto con alto potere antiossidante.

Le principali componenti antiossidanti presenti nello zafferano **sono crocetina, crocina, picrocrocina e safranale** che hanno la capacità di **legarsi ai radicali liberi e neutralizzarli proteggendo le cellule dallo stress ossidativo** e innalzando nello stesso tempo le difese immunitarie. Diversi studi dimostrano che lo zafferano può:

- 1) ridurre le citochine e le chemochine infiammatorie;
- 2) ridurre i fattori di crescita come il Tumor necrosis factor;
- 3) ridurre il danno alle membrane cellulari;
- 4) aumentare gli enzimi e le molecole antiossidanti e detossificanti del nostro organismo come superossido dismutasi, glutatione, catalasi.

È stato recentemente pubblicato uno studio di meta-analisi, che riassume una serie di dati presenti in letteratura, sugli effetti anti-infiammatori ed antiossidanti dello zafferano. Nell'analisi sono stati presi in considerazione individui - dai 18 anni in poi - ai quali è stato somministrato zafferano e sono stati valutati i seguenti parametri: Tumor-necrosis factor alfa (TNF- α), interleuchina-6 (IL-6), Proteina C-reattiva, che sono marcatori di infiammazione. È stata trovata una diminuzione significativa di proteina C-reattiva e di TNF- α a dosi di zafferano di almeno 30 mg al giorno. A rafforzare questo importante effetto anti-infiammatorio dello zafferano è stato uno studio recentemente pubblicato dove sono stati analizzati diversi lavori scientifici e selezionati quelli che rispettavano tutti i parametri necessari per la validità dei risultati ottenuti. Sono state prese in considerazione **468 persone** che assumevano zafferano e 466 di controllo. Le persone arruolate nello studio sono state raggruppate sulla base delle patologie che presentavano: malattia coronarica, diabete di tipo 2, malattia polmonare ostruttiva cronica (COPD), sclerosi multipla, steatosi epatica non alcolica, Alzheimer, sovrappeso/obesi. I confronti sono stati fatti all'interno di ciascuna patologia tra quelli che assumevano zafferano e quelli che non lo assumevano. Come parametri indicativi dell'effetto dello zafferano sono stati presi alcuni marcatori di stress ossidativo come malondialdeide, stato ossidante totale, glutatione, capacità antiossidante totale, superossido dismutasi, glutatione perossidasi ed il bilancio ossidante/antiossidante. I tempi di trattamento e le dosi utilizzate sono stati decisi sulla base dei risultati che si ottenevano. Le dosi di zafferano somministrate sono state da 15 mg/giorno fino a 1000 mg/giorno per 8-12 settimane. In tutti i gruppi trattati con zafferano si è avuto un abbassamento di stress ossidativo rispetto ai gruppi di controllo; Infatti, si sono abbassati i valori di malondialdeide marcatore di stress ossidativo e lo stato ossidante totale. Nello stesso tempo si è avuto un miglioramento dei parametri antiossidanti: aumento della capacità antiossidante totale, del glutatione e degli enzimi detossificanti come superossido dismutasi e glutatione perossidasi. I risultati del presente studio dimostrano in maniera chiara la capacità dello zafferano e dei suoi ingredienti di bilanciare lo stato ossidante/antiossidante in tutte le situazioni patologiche valutate. È inoltre noto il ruolo dello zafferano nelle malattie oculari. Le principali cause della cecità sono la degenerazione maculare legata all'età (AMD), il glaucoma, la cataratta e altre malattie come la retinopatia diabetica. Le suddette patologie sono associate, oltre all'eccesso di peso corporeo, all'obesità addominale e anche a processi di stress ossidativo e infiammazione. Si ipotizza che lo zafferano possa essere un potenziale agente da utilizzare come terapia aggiuntiva nelle malattie oculari date le sue proprietà anti-infiammatorie ed antiossidanti. Diversi studi hanno evidenziato che l'assunzione di zafferano alla dose giornaliera tra 20 e 50 mg per periodi da 1 a 3 mesi migliorano significativamente l'AMD, il glaucoma e la retinopatia diabetica. Un disturbo abbastanza diffuso nell'occhio è quello della secchezza oculare, che, se prolungata può provocare danni e ulcere alla superficie della cornea. Recentemente è stato visto che **l'assunzione di zafferano ha un effetto benefico sull'occhio** e ciò viene attribuito alle sue capacità anti-infiammatorie. Il prodotto a base di zafferano contiene anche proantocianidine, presenti principalmente nei semi di uva, che sono composti che hanno mostrato importanti effetti salutistici per le loro proprietà antiossidanti. È presente inoltre il tagete, fiore di una pianta ornamentale con proprietà antiossidanti ed anti-infiammatorie capace di contrastare la proliferazione dei batteri. Lo stress ossidativo è un'alterazione dell'equilibrio tra la produzione di radicali liberi e i sistemi antiossidanti del nostro organismo e può recare danno a cellule e tessuti innescando processi che sono alla base di diverse malattie. L'integrazione nella dieta di un prodotto come **Z+ VedoBene** apporta nell'organismo componenti bioattive capaci di ridurre e contrastare lo stress ossidativo.

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

VINCENZO LONGO

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