

Ashwagandha: il ginger indiano che migliora la memoria e combatte ansia e insonnia

scritto da Marialetizia Latella | 31/10/2022



Originaria delle zone tropicali e subtropicali, è una pianta utilizzata nella medicina tradizionale indiana da almeno 5000 anni. Vanta effetti antinfiammatori, anti stress e immunomodulanti

L'**Ashwagandha** è una pianta originaria delle zone tropicali e subtropicali, utilizzata nella medicina tradizionale indiana da almeno 5000 anni. Vanta effetti antinfiammatori, anti stress e immunomodulanti. Trova impiego anche nel trattamento dell'ansia, perdita di memoria, depressione ed insonnia. Numerosi studi in vitro e in vivo e qualche decina di studi clinici ne hanno svelato le componenti ed i meccanismi di azione sugli organismi viventi. Conosciamola meglio:

Fitocostituenti dell'Ashwagandha: i withanolidi

La radice della pianta di Ashwagandha contiene i [withanolidi](#), lattoni steroidei responsabili

dell'attività farmacologica della *Withania somnifera* (nome scientifico della pianta). L'analisi fitochimica ha isolato dalla pianta più di **40 tipi diversi di withanolidi** oltre a molecole alcaloidi, steroidi, flavonoidi, sali e composti azotati.

Il principio attivo in maggiore quantità è la **withaferina A**, contenuta soprattutto nelle foglie e capace di bloccare la **ciclossigenasi-2**, l'enzima coinvolto nella cascata infiammatoria, ma che possiede anche un **effetto tossico** per il quale è sconsigliato il consumo delle foglie.

Memoria ed effetto neuroprotettivo

I componenti della radice della pianta svolgono un'**azione protettiva verso le cellule del sistema nervoso**, proteggendole dallo stress ossidativo (inibiscono i processi pro-ossidanti e stimolano quelli anti-ossidanti) e **aumentando la performance cognitiva** (aumentano la disponibilità di recettori muscarinici per il neurotrasmettitore acetilcolina, migliorando la trasduzione dei segnali neuronali). Tali componenti, in particolare, migliorano la **capacità di memoria** e consentono di mantenere un'alta soglia dell'attenzione.

Ansiolitico e contro l'insonnia

Le **proprietà ansiolitiche dell'Ashwagandha** sembrano risiedere nell'**interazione con il sistema recettoriale GABA** (acido - gamma - aminobutirrico). Il GABA è un neurotrasmettitore che inibisce il sistema nervoso centrale e i farmaci ansiolitici sfruttano gli stessi recettori per stimolare l'attività GABAergica inibitoria. L'estratto della radice della pianta ha un'azione del tutto simile sui recettori del GABA.

Molti studi in merito sono stati svolti su topolini o in provetta, mentre gli studi clinici condotti su pazienti, ben compensati, affetti da disturbi d'ansia o disturbo di personalità borderline, non hanno dimostrato un'azione significativamente ansiolitica.

Si raccomanda di non assumere questo estratto in concomitanza di terapia con farmaci che deprimono il sistema nervoso centrale (Anticonvulsivanti, antipsicotici, benzodiazepine, barbiturici (fenobarbital), fenitoina, primidone, antidepressivi triciclici, acido valproico, zolpidem).

Funzione antinfiammatoria dell'Ashwagandha

L'**Ashwagandha agisce sul DNA danneggiato** aumentando il livello di enzimi antiossidanti (superossido dismutasi, glutatione perossidasi, glutatione s-transferasi). Aumenta la risposta antiossidante dell'organismo agendo quindi su numerosi fattori che regolano l'omeostasi cellulare ed i segnali di proliferazione ed apoptosi cellulare.

Forme commerciali e dosaggi

La pianta dell'**Ashwagandha** si può trovare come rimedio ayurvedico per varie patologie o come energizzante. È disponibile principalmente come **pianta essiccata da consumare in tisana** o come **estratto di radice in capsula** da 300-500 mg/die, o **estratto di radice in polvere** (withanolidi titolati al min 1.5%) da 2-3 g/die per un uso nel breve periodo.

Si sconsiglia l'assunzione al di fuori dei pasti. Attualmente il suo utilizzo in Italia è regolamentato come integratore alimentare, disponibile nelle erboristerie o nei negozi specializzati in ayurvedica.

Bibliografia:

1. Mandlik Ingawale DS, Namdeo AG. Pharmacological evaluation of Ashwagandha highlighting its healthcare claims, safety, and toxicity aspects. *J Diet Suppl.* 2021;18(2):183-226. doi:10.1080/19390211.2020.1741484
2. Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM. Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on Stress and the Stress- Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Curr Neuropharmacol.* 2021;19(9):1468-1495. doi:10.2174/1570159X19666210712151556