

LA RHODIOLA:

UN TONICO-ADATTOGENO PER IL NORMALE TONO DELL'UMORE



di **Paolo Levantino**

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
Presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.blog

La Rhodiola Rosea è una pianta erbacea, appartenente alla famiglia delle Crassulacee, che cresce spontaneamente nelle aree montuose e fredde, in particolare in Scandinavia, Lapponia e Siberia. E' soprannominata "artic root" (radice artica) con riferimento alle regioni di origine o

"golden root" (radice d'oro) per le sue preziose proprietà. Le foglie della pianta sono spesse e carnose, i suoi fiori hanno un colore che vanno dal giallo all'arancio, sono molto profumati e assomigliano a una piccola rosa (il nome Rhodiola rosea significa proprio "piccola rosa").

COMPOSIZIONE

Sono stati identificati più di 140 metaboliti nella radice della pianta. Tra i principi attivi si trovano glucosidi (tra cui rosavina e salidroside), acidi organici (come caffeico, gallico e clorogenico), tannini (catechine e proantocianidine), flavonoidi e polifenoli.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Le proprietà salutistiche della Rhodiola, studiate sia in vitro che in vivo, spaziano dall'effetto adattogeno, antifatica¹⁻⁵, fino a quello ansiolitico e antidepressivo⁶⁻⁷.

Possiede un meccanismo d'azione unico: da un lato normalizza il rilascio di ormoni dello stress, dall'altro aumenta il metabolismo energetico tramite l'attivazione della sintesi di ATP nei mitocondri.

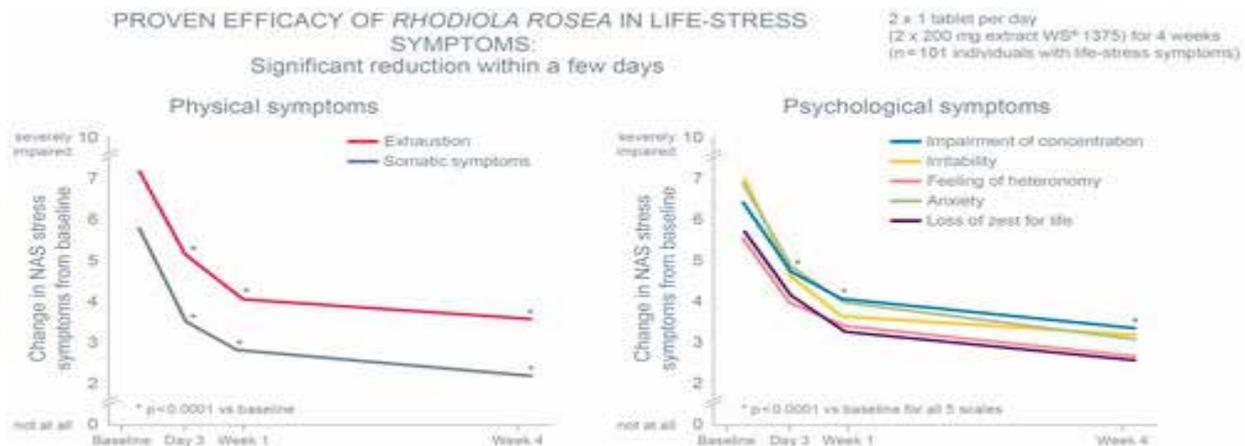
In particolare, il salidroside riduce l'aumento dei livelli di cortisolo indotto dallo stress, attraverso l'inibizione della via SAPK (Stress-activated protein kinase). La rosuvina stimola la biosintesi di ormoni quali epinefrina, norepinefrina, adrenocorticotropo, che attivano

l'adenilatociclastasi a livello delle cellule adipose. Quest'ultima promuove il rilascio degli acidi grassi dal sangue, che diventano fonte di ATP e quindi energia per le cellule.

Uno studio pilota randomizzato in doppio cieco ha dimostrato che la supplementazione di Rhodiola per 20 giorni riduce la fatica, causata dallo stress durante un periodo di esame, migliora le prestazioni mentali e il benessere degli studenti².

Un altro studio randomizzato in doppio cieco, realizzato su 60 soggetti di età compresa tra 20 e 55 anni, ha documentato che la somministrazione di Rhodiola esercita un effetto anti-fatica che aumenta le prestazioni mentali, in particolare la capacità di concentrazione, e diminuisce la risposta del cortisolo in pazienti affetti da sindrome di Burnot, conosciuta anche come "sindrome dell'esaurimento da lavoro"³.

Infine, una revisione di diversi studi clinici ha concluso che la supplementazione di Rhodiola riduce stress, ansia, affaticamento e migliora





l'attenzione, la capacità del lavoro mentale e le prestazioni⁴.

La Rhodiola presenta anche effetti ansiolitici e antidepressivi⁸⁻⁹, attribuibili alla rosuvasina. Tale molecola blocca l'enzima deputato all'inattivazione della serotonina e stimola il trasporto del 5-idrossitriptofano (precursore del neurotrasmettitore) attraverso la barriera ematoencefalica, portando così ad un aumento dei livelli di serotonina.

La valutazione clinica degli estratti di rizoma di Rhodiola nell'uomo si basa sui risultati di due studi randomizzati, in doppio cieco, controllati con placebo su 146 soggetti con disturbo depressivo maggiore e sette studi in aperto per un totale di 714 individui ansiosi e con depressione lieve. I risultati di tali studi mostrano che la Rhodiola riduce i sintomi ansiosi e depressivi, migliorando i punteggi del Beck Anxiety Inventory (BAI), dell'Hamilton Depression Rating (HAM-D) e del Beck Depression Inventory (BDI).

La Rhodiola presenta un ottimo profilo di sicurezza e si presenta come un rimedio fitoterapico sicuro, privo di effetti collaterali noti¹⁰.

Ricordiamoci, che in qualità di adattogeno, la somministrazione cronica si inizia normalmente diverse settimane prima di un periodo da cui ci si aspetta un aumentato sforzo e si continua per tutta la durata dell'evento, per un massimo di 4-6 settimane.

Bibliografia.

1. Richard P. Brown, Patricia L. Gerberg, Zakir Ramazanov. (2002). *Rhodiola rosea: A Phytomedicinal Overview*. HerbalGram, 56:40-52 American Botanical Council
2. Spasov AA, Wikman GK, Mandrikov VB, Mironova IA, Neumoin VV (2000). A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phyto-medicine*. Apr;7(2):85-9.
3. Olsson EM, von Schéele B, Panossian AG. (2009) A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med*. Feb;75(2):105-12.
4. Ion-George Anghelescu, David Edwards, Erich Seifritz & Siegfried Kasper (2018) Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review, *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 22:4, 242-252.
5. Lekomtseva Y, Zhukova I, Wacker A (2017) Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. *Complement Med Res*; 24:46-52
6. Panossian, A., & Wikman, G. (2009). Evidence-Based Efficacy of Adaptogens in Fatigue, and Molecular Mechanisms Related to their Stress-Protective Activity. *Current Clinical Pharmacology*, 4(3), 198-219.
7. Ma, G. P., Zheng, Q., Xu, M. B., Zhou, X. L., Lu, L., Li, Z. X., & Zheng, G. Q. (2018). Rhodiola rosea L. Improves Learning and Memory Function: Preclinical Evidence and Possible Mechanisms. *Frontiers in pharmacology*, 9, 1415.
8. Amsterdam, J. D., & Panossian, A. G. (2016). Rhodiola rosea L. as a putative botanical antidepressant. *Phyto-medicine*, 23(7), 770-783.
9. Jun J.Mao, Sharon X.Xie (2015) Rhodiola rosea versus sertraline for major depressive disorder: A randomized placebo-controlled trial. *Phyto-medicine*. 2015 Mar 15;22(3):394-9
10. European Medicines Agency. (2012). Committee on herbal medicinal products (HMPC). Assessment report on Rhodiola rosea L., rhizoma et radix. Document reference. EMA/HMPC/232100/2011.