

Nowości bibliograficzne

Rozmaryn w leczeniu wspomagającym dużych zaburzeń depresyjnych – randomizowane, podwójnie zaślepienie badanie, kontrolowane placebo

Azizi S, Mohamadi N, Sharififar F et al.: *Rosemary as an adjunctive treatment in patients with major depressive disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Complement Ther Clin Pract* 2022; 49: 101685.

Depresja stanowi zespół zaburzeń obejmujących obniżony nastrój, niepokój, jak również zaburzenia funkcji poznawczych i neurovegetatywnych. Według szacunkowych danych WHO na depresję cierpi około 4,4% osób na całym świecie, a tylko 1/3 z nich reaguje odpowiednio na leki przeciwdepresyjne. Zmienność kliniczna reakcji na wspomniane leki, podatność na ich skutki uboczne i opóźniony początek działania to główne problemy kliniczne, które prowadzą do poszukiwania nowych leków przeciwdepresyjnych. Surowce roślinne są jednymi z najbardziej atrakcyjnych kandydatów do odkrywania nowych leków przeciwdepresyjnych ze względu na ich niewielkie skutki uboczne i obiecującą skuteczność. Liczne doniesienia w literaturze naukowej wskazują na potencjał *Rosmarini folium* jako leku przeciwdepresyjnego i przeciwlękowego.

Celem przedstawionego badania była ocena efektów terapeutycznych doustnie podawanych kapsułek, zawierających liść rozmarynu u pacjentów z ciężką depresją (ang. *major depressive disorder* – MDD). Przed przystąpieniem do badań, wykorzystując metodę wysokosprawnej chromatografii cieczowej, określono zawartość kwasu rozmarynowego w liściach rozmarynu, która wynosiła $21,13 \pm 0,56$ mg/g suszonego surowca. W badaniu klinicznym pacjentów w wieku 18-55 lat z ciężkimi zaburzeniami depresyjnymi losowo podzielono na 2 grupy: rozmarynową (25 osób) i kontrolną (26 osób). Otrzymywali oni odpowiednio jedną kapsułkę zawierającą 350 mg liści rozmarynu lub placebo 2 razy dziennie przez 8 tygodni. Przeprowadzono pomiar objawów lęku i depresji u pacjentów przed rozpoczęciem leczenia oraz 4 i 8 tygodni po leczeniu

w oparciu o kwestionariusz podskali lęku Szpitalnej Skali Lęku i Depresji (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS) oraz Inwentarza Depresji Becka (Beck Depression Inventory – BDI-II) – wydanie drugie. Otrzymane wyniki znacząco spadły w grupie rozmarynowej w porównaniu z grupą kontrolną po 8 tygodniach leczenia. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że stosowanie rozmarynu jako terapii wspomagającej może poprawić objawy lęku i depresji u osób z ciężką depresją. Podczas badań zaobserwowano też u pacjentów poprawę pamięci, co było korzystnym efektem ubocznym.

***Ocimum tenuiflorum* – ocena wpływu na stres, nastrój i sen u osób dorosłych doświadczających stresu. Badanie kliniczne**

Lopresti AL, Smith SJ, Metse AP et al.: *A randomized, double-blind, placebo-controlled trial investigating the effects of an *Ocimum tenuiflorum* (Holy Basil) extract (Holixer™) on stress, mood, and sleep in adults experiencing stress. Front Nutr* 2022; 9: 965130.

Bazylija azjatycka (*Ocimum tenuiflorum* L.), zwana także świętą bazylią, w medycznym systemie Ayurveda określana jest jako „eliksir życia” i uważana za roślinę sprzyjającą długowieczności i ogólnemu dobremu samopoczuciu. Dotychczasowe badania kliniczne, choć ograniczone, sugerują jej działanie antystresowe.

W przeprowadzonym randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu, kontrolowanym placebo oceniano wpływ standaryzowanego ekstraktu z *Ocimum tenuiflorum* (Holixer™ – wodnoalkoholowy wyciąg z liści) na subiektywne i obiektywne pomiary stresu i jakości snu u dorosłych doświadczających stresu. Badanie przeprowadzono na grupie 100 ochotników w wieku 18-65 lat, którym podawano 2 razy dziennie kapsułki zawierające 125 mg ekstraktu lub placebo. Pomiaru wyników dokonano w oparciu o skalę odczuwanego stresu (Perceived Stress Scale – PSS; główny pomiar wyników), stan profilu nastroju (Profile Mood States – POMS), ateńską skalę bezsenności (Athens Insomnia Scale – AIS), kwestionariusz snu regeneracyjnego (Restorative Sleep Questionnaire – RSQ)

i ankietę PROMIS-29 (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System – system informacji o wynikach zgłaszanych przez pacjentów). Jakość snu oceniano również za pomocą noszonego na nadgarstku urządzenia do śledzenia snu (Fitbit), a zmiany stresu badano, mierząc różnice między grupami w zakresie kortyzolu we włosach i reakcji na stres po narażeniu na eksperymentalną procedurę stresu znaną jako MAST (Maastricht Acute Stress Test). W wyniku przeprowadzonych badań wykazano, że suplementacja ekstraktem z *Ocimum tenuiflorum* wiąże się z większą poprawą wyników PSS ($p = 0,003$) i AIS ($p = 0,025$), a w 8. tygodniu stwierdzono również niższe stężenia kortyzolu we włosach ($p = 0,025$). Odnotowano także stłumione reakcje na stres po ekspozycji na MAST, co wykazano za pomocą istotnie

niższych stężeń kortyzolu w ślinie ($p = 0,001$), amyłazy ślinowej ($p = 0,001$), ciśnienia skurczowego ($p = 0,010$) i rozkurczowego ($p = 0,025$) oraz subiektywnych ocen stresu ($p < 0,001$). Stosowany ekstrakt był dobrze tolerowany przez badanych i nie odnotowano żadnych poważnych działań niepożądanych. Wyniki przeprowadzonego badania sugerują, że 8 tygodni suplementacji ekstraktem z *Ocimum tenuiflorum* (Holixer™), w dawce dobowej 250 mg, może zmniejszyć obiektywne i subiektywne pomiary stresu oraz poprawić subiektywne pomiary jakości snu. Konieczne są jednak dalsze analizy z wykorzystaniem badania polisomnograficznego uznawanego za „złoty standard” diagnozowania zaburzeń snu.

**Wybór i opracowanie
dr n. farm. Joanna Nawrot**