

COMBINACIÓN DE EXTRACTOS DE AZAFRÁN Y ASHWAGANDHA, UN RECURSO EFECTIVO Y SEGURO FRENTE A LA ANSIEDAD LEVE-MODERADA: ESTUDIO OBSERVACIONAL, PROSPECTIVO CON UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS, TRIPTÓFANO Y VITAMINA B6

DE CASTELLAR SANSÓ (1), R; DE ALMAGRO GARCÍA (2), MC; DE LA IGLESIA ARNAEZ, R (3); AZCONA BENITO, A (2); OTERO ANAYA, E (2)
(1): Dirección médica – (2) I+D Adultos – (3) Marketing científico Adultos. Laboratorios <Ordesa, S.L.

INTRODUCCIÓN:

En la oficina de farmacia preocupa la creciente dispensación de psicofármacos. Con frecuencia se usan sin prescripción médica y entrañan numerosos riesgos (generan tolerancia, dependencia y adicción) además de efectos secundarios indeseados (alteraciones de memoria, de concentración) y acontecimientos adversos asociados (accidentes laborales, caídas, etc.).

Determinadas plantas medicinales son una alternativa segura en trastornos de ansiedad y depresión leve-moderada.

El azafrán (*Crocus sativus* L.) tiene uso culinario y reconocida actividad terapéutica (afrodisíaco, antiespasmódico, expectorante, antiinflamatorio, antiinsomnio). La actividad antidepresiva y reguladora sobre estados emocionales alterados (angustia, ansiedad o estrés) se atribuye al safranal.

La ashwagandha (*Withania somnifera* L. Dunal) es una planta de tradición ayurvédica para aliviar dolores reumáticos. Se le atribuye actividad adaptógena (aumenta la tolerancia al estrés y mejora el funcionamiento psicoafectivo).

El triptófano es un aminoácido esencial cuyo déficit afecta la síntesis de serotonina a nivel cerebral afectando el estado de ánimo, la conducta y funciones cognitivas. Tiene aplicaciones clínicas para el tratamiento del dolor, insomnio, depresión, trastorno afectivo estacional, bulimia, trastorno disfórico premenstrual, trastorno por déficit de atención/hiperactividad y fatiga crónica.

Objetivo principal:

Evaluar cambios en el nivel de ansiedad en mujeres que tomaron un complemento alimenticio a base de azafrán y whitania durante 12 semanas

Objetivos secundarios:

Evaluar tolerabilidad del complemento.
Evaluar grado de cumplimiento.
Evaluar cambios en la calidad de vida

Complemento alimenticio:

30 mg azafrán Safr'inside,
150 mg ashwagandha, 600 mg triptófano, 1,4 mg vitamina B₆

MATERIAL Y MÉTODOS:

Estudio observacional, prospectivo con mujeres voluntarias de 25-55 años, con ansiedad leve-moderada (test de Ansiedad de Hamilton TAH≤24), sin enfermedades metabólicas, endocrinas y procesos oncológicos activos.

Se obtuvo el consentimiento firmado y el protocolo fue evaluado por el Comité de Bioética de la Universidad de Barcelona.



RESULTADOS:

Edad: 44,96 años (DT: 6,49)

Peso: 66,99 Kg (DT: 10,93)

Estatura: 165,87 cm (DT: 5,87)

Formación: 72% con estudios superiores



Hay personas que, por una u otra razón, tienen a menudo dificultades en seguir las recomendaciones de su terapeuta ¿Te olvidas alguna vez de tomar el complemento recomendado? (test Haynes-Sackett)

No (86,3% de las respuestas)



¿Te ha causado alguna molestia la toma del complemento?

No (86,3% de las respuestas)

No se notificó ninguna reacción adversa ni efectos secundarios.

CONCLUSIONES:

- La combinación de extractos de azafrán y ashwagandha demostró efectividad y seguridad frente a estados de ansiedad leve-moderada en mujeres de 25 a 55 años.
- Ya se alcanzó una mejora significativa de los síntomas somáticos y psíquicos de ansiedad al cabo de 4 semanas de tomar el complemento.
- Los resultados del test de ansiedad fueron coherentes con los que se obtuvieron en el test de calidad de vida que también detectó mejoría significativa global y específicamente en la dimensión de sentimientos.

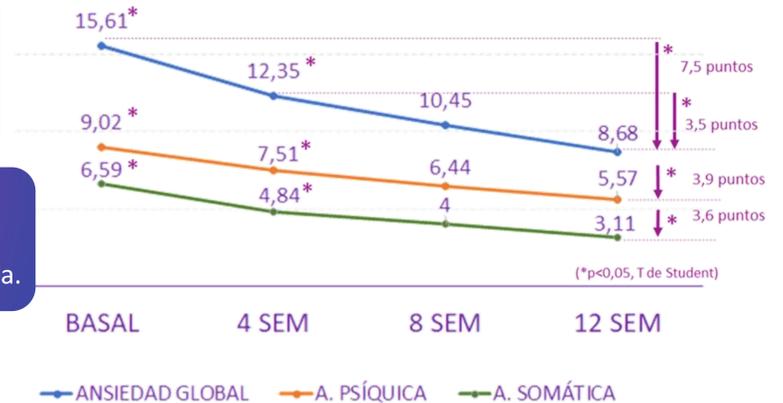


EVOLUCIÓN DE LA ANSIEDAD : Test de ansiedad de Hamilton

Nivel de ansiedad:

- ≤17 leve
- 18 – 24 leve - moderada
- 25 – 30 severa

Hubo un reducción significativa de la ansiedad leve-moderada.



EVOLUCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA: COOP-WONCA

Láminas COOP-WONCA

4 láminas:

- Forma física,
- Sentimientos
- Actividades cotidianas
- Estado de salud

Puntuación en relación al cambio:
- Cambio moderado: ≥1 y <2
- Cambio relevante: ≥2

- En global, mejoró significativamente la calidad de vida percibida.
- En particular, mejoró la relacionada con los sentimientos.

