

Insomnioaren tratamendu fitoterapeutikoa

Emilia Barrio García¹, Eder Baltziskueta¹, Jorge E. Ortega²

¹Bizkaiko Farmazialarien Elkargo Ofiziala, COFBI

²Farmakologia Saila. Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU

eder@cofbizkaia.net

Laburpena

Loezin primarioan, batez ere larriak ez diren kasuetan, sendabelarren erabilera hiperaktibazio eta loezina tratatzeko aukera bat izan daiteke, bai ezaugarri hipnotiko eta erlaxagarriengatik; eta baita loaren arkitektura eraldatzen ez dutelako ere.

Berrikuspen honetan, loezinerako farmazietan eskuragarri ditugun landareak bildu dira, bi taldeetan banatuz: loezina tratatzeko erabilgarriak diren landareak eta loezina tratatzeko erabilgarriak izan daitezkeen landareak.

Insomnioaren ezaugarri nagusia loaren kalitate edo kantitatearen atsekabetasuna da, lokartzeko edo loa mantentzeko arazoekin batera. Loaren inguruko kezkak eremu sozial, okupazional edo bestelako funtzionamendu-eremuetan agertzen dira, ondoez edo hondamen kliniko adierazgarriekin. Loezinaren eratorriak desberdinak izan daitezke eta kasu askotan beste gaixotasun bati loturiko egoera komorbidoa da. Esate baterako, asaldura psikiatrikoei loturiko loezina % 40-50ean agertzen da. Loezina primarioa bada, larriak ez diren kasuetan sendabelarren erabilera hiperaktibazio eta loezina tratatzeko aukera bat izan daiteke, sendabelar horien segurtasuna eta erabilgarritasuna frogatuz gero¹. Tratamendu fitoterapeutikoei ezaugarri hipnotiko eta erlaxagarriak izateaz gain, ez dute loaren arkitektura eraldatzen². Artikulu honetan, loezinerako farmazietan eskuragarri ditugun landareen berrikusketa egin da *Natural Medicines database*a erabiliz³. Informazio-iturri horrek PubMed, AMED, CANCERLIT, CINAHL, CISCOP, The Cochrane Library, EMBASE, HerbMed, International Pharmaceutical Abstracts eta NAPRALERTen produktu naturalen inguruan deskribaturik dauden lanak biltzen ditu.

Ezaugarri sedatzaile eta loa eragiten duen ikerketa gehien duen sendabelarra baleriana (*Valeriana officinalis*) da. Loezina tratatzeko erabilgarriak diren landareak 1. taulan biltzen dira; eta loezina tratatzeko erabilgarriak izan daitezkeen landareak, ordea, 2. taulan. Gaur egungo joera, eragin sinergikoarengatik¹, landareen arteko asoziazioa egitea da. Aldi berean, melatonina eta sendabelarrak nahasten dituzten zenbait aurkezpen farmazeutiko ere badaude.

1. taula. Loezina tratatzeko erabilgarriak diren landareak.

Loezina tratatzeko erabilgarriak diren landareak ^{3,4,5,6}			
Landarea	Eragin farmakologikoak	Interakzio garrantzitsuenak	Eragin desiragaitz nagusiak beste tratamendu batzuekin konbinatzean, dosi handitan edo patologia desberdinekin erlazionaturik
Belar bedein-katua, baleriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	Ikerketa gehienen arabera, baleriana aho bidez hartzean, lo-latentzia apalki jaitsi eta loaren kalitate subjektiboa hobetzen da. Oheratu baino bi ordu lehenago 400-900 mg baleriana hartzen dituzten pazienteetan ikusi da onurarik handiena. Balerianaren sustraiak 150 konposatu izan ditzake, horien artean gehien ikertu direnak hauek dira: balepotriatoak, olio esentzialak, baleranona eta azido baleronikoa.	Nerbio-sistema zentraleko (NSZ) depresoreak (alkohola, antsiolitikoak, antipsikotikoak, antiepileptikoak, analgesiko opioideak, besteak beste) baleriana zitokromo P450 substratua izanda, sistema horren bitartez metabolizatzen diren beste farmako askoren kontzentrazio plasmaticoak alda daitezke. Beraz, elkarrekintzak sortzeko arriskua altua da (lobastatina, ketokonazol, itrakonazol...).	Buruko mina, antsietatea, ataxia eta hipotermia, logalea, buru-nahasmendua, depresioa, dispepsia, pruritoa eta takikardia sinusala. Halaber, erreakzio paradoxikoak ere atxiki zaizkio; hala nola nerbio-sistema zentralaren kitzikapena eta agitazioa.
Pasio-lorea (<i>Passiflora incarnata</i>)	Entsegu klinikoek erakutsi dutenez, pasio-lorearen lehortutako estraktu alkoholiko espezifikoaren 400 mg aho bidez egunean bi aldiz hartuz gero, 2-8 astetan zehar antsietate ez-espezifikoa murrizten du. Efektu sedatzaileak erakutsi ditu, eta, teorikoki, beste landare sedatzaile batzuekin batera erabiltzen denean, efektu terapeutikoak zein eragin desiragaitzak handitzen dira. Pasio-loreak flabonoideak, alkaloide indolikoak (harman, harmin, harmanol...) eta bestelako konposatuak ditu.	NSZko depresoreak (alkohola, antsiolitikoak, antipsikotikoak, antiepileptikoak, analgesiko opioideak, besteak beste).	Zorabioak, buru-nahasmenduak, sedazioa eta ataxia.
Kava (<i>Piper methysticum</i>)	Kavaren eraginkortasunaren gainean desadostasun handiak aurkitu dira, batez ere tratamenduaren iraupenari edota laginaren aldakortasunari dagokienez (adina, antsietatearen larritasuna, etab.). Kavaren droga begetala lurrazpiko organoak eta zurtoina dira. Farmakologikoki aktibitatea duen konposatu nagusia kabalaktona da.	Farmako mota askorekin elkarrekintzak sor ditzake (alkohola, antsiolitikoak, antipsikotikoak, antiepileptikoak, analgesiko opioideak, besteak beste).	Arazo gastrointestinalak, buruko mina, zorabioak, logura, begi-niniaren dilatazioa, aho lehorra... Depresioa, hepatitis eta parkinsona duten pazienteetan kontraindikaturik dago.

2. taula. Loezina tratatzeko erabilgarriak izan daitezkeen beste landare batzuk.

Loezina tratatzeko erabilgarriak izan daitezkeen beste landare batzuk ^{2,3,7,8}	
Landarea	Eragin farmakologikoa
Lupulua (<i>Humulus lupulus</i>)	Eragin sedatzailea, gosearen estimulazioa eta bakterizida.
Izpiliku fina (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Digestioan lagundu, karminatiboa, espasmolitikoa, arnas eta gernu-bideko antiseptikoa, analgesikoa eta sedatzailea.
Elorri zuria (<i>Crataegus spp.</i>)	Kardiotonikoa, antiarritmikoa eta NSZren depresioa.
Melisa (<i>Melissa officinalis</i>)	Eragin sedatzailea, espasmolitikoa, karminatiboa, koleretikoa eta antibakterianoa. Dauden ebidentziak beste landare batzuekin konbinatuta lortu dira.
Kaliforniako mitxoleta (<i>Eschscholzia californica</i>)	Sedatzailea, antsiolitikoa eta antiespasmodikoa.

Beste landare batzuen artean, hauek bereizten dira: laranja mingots arbola (*Citrus aurantium*), kamamila arrunta (*Matriarcaria recutita*), ylang-ylang-a (*Cananga odorata*), eskutelaria amerikarra (*Scutellaria lateriflora*), brahmi-a (*Bacopa*), lekugi beltza (*Ballota nigra*), indiar ginseng-a (*Withania somnifera*), ezki hostotxikia (*Tilia Cordata*), berbena limoiusaina (*Aloysia citriodora*) eta berbena-belarra (*Verbena officinalis*)^{2,7,8}.

Bibliografia

1. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Madrid: Ministerio de Ciencia e Innovación; 2009. 166 p.
2. Castillo García E, Martínez Solís I. Manual de fitoterapia. Barcelona: Elsevier Masson; 2007. 572 p.
3. Natural Medicines Comprehensive Database [Internet]. Stockton, CA: Therapeutic Research, 2000 [cited 2017 Oct 31]. Available from: <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>
4. Carrasco MC, Vallejo JR, Pardo-de-Santayana M, Peral D, Martín MA, Altimiras J. Interactions of Valeriana officinalis L. and Passiflora incarnata L. in a patient treated with lorazepam. *Phytother Res.* 2009;23(12):1795-6
5. Diaper A, Hindmarch I. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of two doses of a valerian preparation on the sleep, cognitive and psychomotor function of sleep-disturbed older adults. *Phytother Res.* 2004 Oct;18:831-6.
6. Cuellar NG, Ratcliffe SJ. Does valerian improve sleepiness and symptom severity in people with restless legs syndrome? *Altern Ther Health Med* 2009;15:22-8.

7. Vanaclocha B, Cañigüeral S. Fitoterapia: Vademecum de prescripción. 4th ed. Barcelona: Masson; 2003. 1092 p.
8. Bruneton J. Pharmacognosy: Phytochemistry, Medicinal Plants. 2th ed. London:Intercept Ltd.; 1999. 1119 p.