

## L'ODORE DELLA QUIETE NELLA TEMPESTA: LAVANDA



---

In che modo le sostanze volatili dell'olio essenziale della *lavandula angustifolia* Miller possono giovare al nostro benessere psicofisico?

Per alcuni, i terpeni in esso contenuti possono, "proustianamente", riportare con il pensiero alle distese violacee dei campi di lavanda in fiore e farsi pervadere da un senso di quiete e tranquillità che una tale visione può suscitare. Tale effetto, tuttavia, si manifesta anche in chi non si lascia trasportare con il pensiero in Provenza... La chimica e la fisiologia ci spiegano perché.

Il profumo fortemente aromatico di questi fiori è dovuto soprattutto a linalolo (30-40%) e acetato di linalile (35-55%).

Questi due terpeni sono stati oggetto di numerosi studi, sia sugli animali sia sull'uomo. È stato

dimostrato che la somministrazione orale, parenterale e inalatoria dell'olio essenziale di lavanda induce nei pazienti sedazione e rilassamento per attivazione della trasmissione GABAergica. Tale meccanismo d'azione è stato confermato dal fatto che gli effetti vengono antagonizzati dal flumazenil.

Peculiare è la modulazione del rilascio di neurotrasmettitori attivata dalla percezione olfattiva delle sostanze volatili. Uno studio giapponese ha esposto dei topi a vapori di linalolo. I test hanno evidenziato un effetto ansiolitico solo nei topi con i neuroni olfattivi intatti, i topi anosmici, invece, non hanno manifestato nessun effetto, portando a concludere che l'azione ansiolitica sia stata scatenata dalla stimolazione olfattiva. Altri studi hanno evidenziato un effetto benefico della vaporizzazione dell'olio essenziale nel trattamento dell'insonnia lieve. Risultati contrastanti si hanno invece nel miglioramento dei sintomi in diversi tipi di demenza.

La lavanda, oltre che in aromaterapia, si rivela un utile rimedio fitoterapico nel trattamento dei disturbi d'ansia. L'assunzione per os è stata resa possibile attraverso un processo standardizzato e brevettato di distillazione per corrente di vapore dei fiori freschi di *lavandula angustifolia* Miller, finalizzato all'ottenimento dell'olio essenziale Silexan®. Per la somministrazione orale tale prodotto viene racchiuso in capsule molli.

Diversi studi hanno dimostrato l'efficacia ansiolitica di Silexan®, sia rispetto al placebo sia rispetto alle benzodiazepine. Silexan® si è rivelato di pari efficacia e con un profilo di tollerabilità migliore rispetto a lorazepam, in quanto privo di effetti sedativi e senza potenziale di abuso, in quanto non genera dipendenza. Per quanto riguarda le dosi, 5 studi hanno evidenziato che Silexan® 160mg/die migliora la sintomatologia dell'ansia (valutata attraverso la Scala di Hamilton) più di paroxetina 20mg/die, di Silexan® 80mg/die e placebo.

Alla luce di questi dati, la lavanda può risultare un ottimo toccasana per gestire in sicurezza i sintomi dell'ansia che purtroppo si stanno manifestando con maggior frequenza e incidenza in questo periodo di emergenza sanitaria da Covid-19.

Il distanziamento sociale, il senso di solitudine, la sensazione di perdita di controllo, il rapporto più ravvicinato con il pericolo, la malattia e la morte, la preoccupazione per la salute propria e delle persone care stanno generando o esacerbando nella popolazione sensazioni di angoscia, rabbia, paura e depressione del tono dell'umore. È importante però riuscire a distinguere l'ansia "fisiologica", riconducibile ad una normale reazione adattativa a una situazione pericolosa, dall'ansia "patologica", con una sintomatologia persistente e impattante sulla qualità della vita. In tal caso è importante non sottovalutare il problema e rivolgersi al proprio medico o a uno psicologo.

## Bibliografia

Hiroki Harada, Hideki Kashiwadani, Yuichi Kanmura and Tomoyuki Kuwaki, Linalool Odor-Induced Anxiolytic Effects in Mice, *Front. Behav. Neurosci.*, 23 October 2018

Kubota, M., Ikemoto, T., Komaki, R., Inui, M. (1992) Proc. 12th Int. Congress on Flavours, Fragrances and Essential oils, Vienna, Austria, 4–8 Oct., pp. 456–61.

Lin PW, Chan W, Ng BF, Lam LC. (2007) Efficacy of aromatherapy (*Lavandula angustifolia*) as an intervention for agitated behaviours in Chinese older persons with dementia: a cross-over randomized trial

Int J Geriatr Psychiatry;22:405-10

Clive Holmes , Vivienne Hopkins, Christine Hensford, Vanessa MacLaughlin, David Wilkinson, Henry Rosenvinge

Lavender oil as a treatment for agitated behaviour in severe dementia: a placebo controlled study, Int J Geriatr Psychiatry, 2002 Apr;17(4):305-8. doi: 10.1002/gps.593.

George T Lewith , Anthony Dean Godfrey, Philip Prescott A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula augustifolia* as a treatment for mild insomnia, J Altern Complement Med, 2005 Aug;11(4):631-7.

Woelk H, Schläfke S, A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder, Phytomedicine. 2010 Feb.

Kasper S, Gastpar M, Müller WE, Volz HP, Möller HJ, Schläfke S, Dienel A, Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine, Int J Neuropsychopharmacol. 2014 Jun.

Wuan Shuen Yap, Anton V. Dolzhenko, Zahraa Jalal, Muhammad Abdul Hadi & Tahir Mehmood Kha, Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: A network meta-analysis, Scientific Report, 2019 Dec.