

# NIGELLA SATIVA

## LA PIANTA MEDICINALE ALLEATA PER LA CRESCITA DEI CAPELLI

Con le sue proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche e antiossidanti, favorisce il contrasto alla perdita dei capelli

di **Biancamaria Mancini**

### Bibliografia

1. Bakathir HA "Detection of the antibacterial effect of Nigella sativa ground seeds with water." African Journal Of Traditional, Complementary, And Alternative Medicines: AJTCAM 2011; Vol. 8 (2), pp. 159-64.
2. Seher Nancy Bakal et al. "Finding Novel Antibiotic Substances From Medicinal Plants – Antimicrobial Properties Of Nigella Sativa Directed Against Multidrug-Resistant Bacteri" European Journal of Microbiology and Immunology 7 (2017) 1, pp. 92-98
3. Nasiri N, Ilaghi Nezhad M, Sharififar F, Khazaneha M, Najafzadeh MJ, Mohamadi N. The Therapeutic Effects of Nigella sativa on Skin Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Evid Based Complement Alternat Med. 2022.

**L**a nigella sativa è una pianta medicinale appartenente alla famiglia delle Ranunculaceae, originaria del sud-est asiatico, meglio conosciuta come Cumino Nero. Utilizzata fin dall'antichità nella medicina Yunani e Ayurvedica per le sue proprietà medicamentose, è chiamata in sanscrito Kalonji, Kalajira o Kalajaji e nella cultura islamica è definita come seme benedetto (Habbatul barakah).

Le sue importanti e straordinarie proprietà derivano dai suoi preziosi componenti; gli studi chimici eseguiti sui semi di nigella hanno isolato svariati composti, tra cui:

- il thymoquinone, un composto fitochimico dalle proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche, antiossidanti, antifungine, antitumorali e analgesiche, una sostanza che è in grado di contrastare anche la caduta dei capelli (telogen effluvium) spesso dovuta alle infiammazioni della cute;

- il carvacrolo, un fenolo monoterpenco dalle potenti attività antibatteriche;
- i sesquiterpeni dalle proprietà antibatteriche;
- il timolo, un monoterpene dalle proprietà antibatteriche e antifungine;
- i tannini, antimicrobici e antiossidanti;
- le saponine, con azione detergente





- i fitoestrogeni che stimolano la crescita dei capelli.

In aggiunta, nigella risulta ricca di proteine, carboidrati, fibre, vitamine (A, C, B6), calcio, magnesio, e acidi grassi (acido linoleico, oleico, palmitico, stearico). Per tutti i composti contenuti, emergono chiare le proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie di questo prezioso estratto, oltre ad una forte azione antimicrobica, fondamentali per la salute della pelle e del cuoio capelluto in quanto riducono i fenomeni infiammatori provocati dallo stress, dall'inquinamento, dalle malattie dermatologiche, anche di derivazione batterica, e dall'invecchiamento. Negli ultimi anni sono stati condotti molti studi sugli effetti farmacologici dei semi di *Nigella sativa* che ne hanno scoperto gli effetti antinfiammatori e immunologici del timochinone che agisce sulle prostaglandine infiammatorie D2 (PGD2). Come emerge in diversi studi, le PGD2 hanno un ruolo importante proprio nell'alopecia androgenetica (AGA), infatti queste prostaglandi-

ne insieme a  
u n



© Dionisvera/elements.envato.com



**Rispetto ai prodotti chimici, gli ingredienti a base di erbe sono sempre più preferiti a causa della loro facile disponibilità e dei minori effetti collaterali. Per questo è aumentata l'offerta, e quindi l'utilizzo, di nuovi ingredienti derivati da piante medicinali come nigella in varie formulazioni: tonici, gel, oli e tinture per capelli. Tali prodotti contenenti estratti naturali si sono dimostrati più vantaggiosi delle formulazioni contenenti componenti chimici. Questi nuovi ingredienti hanno contribuito a migliorare la bellezza dei capelli, ma anche a trattare le varie problematiche tricologiche come la forfora e l'alopecia.**

© Ollyy/shutterstock.com

loro metabolita contribuirebbero alla miniaturizzazione del follicolo e di conseguenza alla calvizie. L'azione negativa di PGD2 sul follicolo si esplica impedendo probabilmente la maturazione delle cellule staminali in cellule progenitrici e da qui la formazione di nuovi capelli terminali. Ad oggi, non sono ancora disponibili farmaci specifici in grado di contrastare gli effetti della PGD2 nella cura di AGA, quindi diventa ancora più importante l'azione di fitoterapici alternativi come nigella sativa.

I problemi legati ai capelli sono una preoccupazione globale e un problema in cui la domanda di soluzioni è in continua crescita. A tutto ciò possiamo aggiungere che la *Nigella sativa* inibisce anche l'attivazione e la sintesi del fattore NF-kB, un fattore di trascrizione pro-infiammatorio, che è coinvolto nelle alopecie più comuni, rendendola un valido aiuto nei trattamenti tricologici alternativi o complementari ai farmaci già in uso.

Il ricercatore Naser Nasiri dell'Università di Kerman, in Iran, ha pubblicato una revisione sistematica della letteratura con metanalisi che aveva lo scopo di valutare l'efficacia complessiva dei prodotti derivati dalla *Nigella* per il trattamento dei problemi della pelle e del cuoio capelluto. Lo studio ha incluso 14 archivi di persone che avevano sperimentato diversi problemi cutanei tra cui dermatite atopica, cheratosi da arsenico, psoriasi, vitiligine, leishmaniosi cutanea acuta, verruche, eczema e acne. L'efficacia dell'olio essenziale e dell'estratto di *Nigella sativa* è stata dimostrata nella maggior parte degli studi clinici, candidando i derivati da questa pianta come trattamento alternativo per molte persone che soffrono di problemi dermatologici.

Altri studi in vitro hanno rivelato l'importante ruolo di nigella sativa nelle alopecie derivanti da processi infiammatori di derivazione batterica grazie al suo potente effetto antibatterico contro le specie Gram-positivi e Gram-negativi, compresi i ceppi resistenti.

Grazie alle sue proprietà calmanti, rigeneranti e vitalizzanti, i trattamenti contenenti nigella sativa sono particolarmente raccomandati anche per le pelli secche, sensibili o irritate e in caso di problemi cutanei quali acne, eczema, psoriasi, screpolature, ustioni, colpi di sole, desquamazioni, prurito e dopo i trattamenti di radioterapia. ■