VALERIANA (VALERIANA OFFICINALIS)

La Valeriana officinalis è una pianta di origine europea oggi coltivata anche in Giappone e negli Stati Uniti. A scopo medicinale sono da sempre utilizzate le radici della pianta. L'uso della valeriana come ipnoinducente è stato descritto già da Ippocrate (ca. 460-377 a. C.), padre della Medicina moderna. Tra i principi attivi più importanti contenuti nella pianta vi sono l'acido valerianico e il borneolo ^(1, 2). Altri costituenti sono l'acido malico, zuccheri, tannini, l'alcaloide catinina ^(3, 4, 5).

La Valeriana è indicata, da sola o in combinazione con altre piante (ad esempio con Humulus lupulus), in alternativa alle benzodiazepine per il trattamento di lievi stati d'ansia e dei disturbi del sonno transitori ed in ogni caso non associati a gravi disturbi mentali ^(6, 7). Altre attività farmacologiche, non supportate da studi clinici, sono quelle spasmolitica ⁽⁸⁾ e anticonvulsivante ⁽⁹⁾.

Il meccanismo di azione coinvolge il sistema dell'acido gamma-aminobutirrico (GABA) ed il recettore per le benzodiazepine, tuttavia non è stato identificato quale o quali siano i principi attivi responsabili di queste interazioni ⁽¹⁰⁾.

La Valeriana è presente nelle farmacopee di numerosissimi paesi dove è in commercio sia in preparazioni farmaceutiche che erboristiche. Viene utilizzata come infuso, tintura, capsule, compresse. Le dosi consigliate sono: 2-3 g come infuso 1-2 volte al giorno; circa 400-900 mg di estratto secco di radice per 2 volte al giorno ^(6, 11, 12).

Alcune preparazioni contenenti Valeriana presenti in commercio in Italia sono elencate nella tabella I.

Tabella I - Preparazioni contenenti Valeriana officinalis presenti in commercio in Italia.

Prodotto	Ditta fornitrice
Valerine opercoli	ABOCA
Valeriana	AB ANALITICA
Valeriana officinalis	ALFA OMEGA
Valeriana Alfa confetti	ALFA WASSERMANN
Valeriana cps	ARKOCAPSULE
Valeriana cpr	AFOM
Valeriana opercoli	BIOMEDICINE
Valeriana cps	BODY SPRING
Valeriana cps	DOCTEUR NATURE
Valeriana confetti	FARMADES
Valeriana cpr	FARMATRE MEDICALEX
Valeriana tintura madre	GRICAR CHEMICAL
Valeriana cpr	IEMA
Valeriana cpr	MORIGI
Valeriana officinalis	NATUR PHARMA GROUP
Valeriana cpr	NOVIA ARGENTIA
Valeriana	OGNA
Valeriana cpr	OTTOLENGHI
Valeriana macerato idroalcolico	PEGASO
Valeriana cpr	PHYTOTERAPICO VEN.
Valeriana Rizome e Radice TM	PLANTA MEDICA
Valeriana tintura madre	SANGALLI
Valeriana cpr	SELLA
Valeriana officinalis sol. idroalcolica	SPECCHIASOL
Valeriana cps	SPECCHIASOL

Valeriana Dispert cps
Valerocalma cps

SOLVAY PHARMA
VECCHI e PLAM

EFFETTI COLLATERALI

L'assunzione di Valeriana può produrre una lieve riduzione dell'attenzione e della concentrazione ⁽¹³⁾. Soggetti che assumono la valeriana per lungo tempo possono accusare cefalea, disturbi gastrointestinali, irrequietezza, sonnolenza diurna e difficoltà al risveglio al mattino ^(6, 7). Come evidenziato da uno studio clinico condotto su pazienti che avevano assunto una preparazione contenente valeriana, l'uso prolungato potrebbe produrre una lieve disfunzione epatica ⁽¹⁴⁾.

E' stato riportato un caso riguardante un uomo di 58 anni affetto da coronaropatia, ipertensione ed insufficienza cardiaca congestizia che, in associazione ai farmaci indicati per le patologie citate, consumava da molti anni quotidianamente alte dosi di un estratto a base di valeriana. In seguito ad ospedalizzazione per un intervento chirurgico ha sospeso l'assunzione della valeriana ed ha sviluppato un episodio caratterizzato da tachicardia, oliguria, aumento delle richieste d'ossigeno ed alterazioni dello stato mentale. La sintomatologia è regredita dopo trattamento con benzodiazepine ed è stata considerata come possibile manifestazione di una crisi di astinenza da Valeriana ⁽¹⁵⁾.

Tabella II - Effetti collaterali e reazioni indesiderate che possono essere associate all'uso di valeriana.

Reazione indesiderata	Referenza bibliografica
Lieve riduzione dell'attenzione e della concentrazione	Gerhard U, Linnenbrink N, Georghiadou C, Hobi V. Schweiz Rundsch Med Prax 1996; 85: 473-481.
Cefalea, disturbi gastrointestinali, irrequietezza, sonnolenza diurna e difficoltà al risveglio al mattino.	Schmitz M, Jackel M. Wien Med. Wochenschr 1998; 148: 291-298. Donath F, Quispe S, Diefenbach K, Maurer A, Fietze I, Roots I. Pharmacopsychiatry 2000; 33: 47-53.
Possibile dipendenza	Garges HP, Varia I, Doraiswamy PM. JAMA 1998; 11: 1566-1567.

INTERAZIONI

Poiché la Valeriana prolunga il sonno indotto dai barbiturici ⁽¹⁶⁾, non dovrebbe essere assunta nei giorni che precedono interventi chirurgici che prevedono il loro uso.

AVVERTENZE

Il proprio medico dovrebbe sempre essere consultato prima di assumere la Valeriana:

- se si stanno assumendo altre sostanze sedativo-ipnotiche;
- se si è in trattamento con farmaci antiepilettici;
- se si deve subire un intervento chirurgico che prevede anestesia con barbiturici;
- in gravidanza;
- durante l'allattamento;
- se si sta programmando di concepire.

Referenze bibliografiche

1. Houghton PJ. The biological activity of valerian and related plants. J. Ethnopharmacol. 1988; 22: 121-142.
2. Houghton PJ. The scientific basis for the reputed activity of valerian. J. Pharm. Pharmacol. 1999; 51: 505-512.

3. Bos R, Hendriks H, Bruins AP, Kloosterman J, Sipma G. Isolation and identification of valerenane sesquiterpenoids from *Valeriana officinalis*. *Phytochemistry* 1986; 25: 133-135.
4. Gränicher F, Christen P, Kapetanidis I. Essential oils from normal and hairy roots of *Valeriana officinalis* var. *sambucifolia*. *Phytochemistry* 1995; 40: 1421-1424.
5. *Valerianae radix*. ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) Monographs (ESCOP ed.) : 1997.
6. Schmitz M, Jackel M. Comparative study for assessing quality of life of patients with exogenous sleep disorders (temporary sleep onset and sleep interruption disorders) treated with a hops-valerian preparation and a benzodiazepine drug. *Wien Med. Wochenschr* 1998; 148: 291-298.
7. Donath F, Quispe S, Diefenbach K, Maurer A, Fietze I, Roots I. Critical evaluation of the effect of valerian extract on sleep structure and sleep quality. *Pharmacopsychiatry* 2000; 33: 47-53.
8. Hazelhoff B, Malingre TM, Meijer DK. Antispasmodic effects of valeriana compounds: an in-vivo and in-vitro study on the guinea-pig ileum. *Arch. Int. Pharmacodyn. Ther.* 1982; 257: 274-287.
9. Leuschner J, Muller J, Rudmann M. Characterisation of the central nervous depressant activity of a commercially available valerian root extract. *Arzneimittelforschung* 1993; 43: 638-641.
10. Ortiz JG, Nieves-Natal J, Chavez P. Effects of *Valeriana officinalis* extracts on [3H]flunitrazepam binding, synaptosomal [3H]GABA uptake, and hippocampal [3H]GABA release. *Neurochem Res* 1999; 24: 1373-1378.
11. Leathwood PD, Chauffard F. Aqueous extract of valerian reduces latency to fall asleep in man. *Planta Med.* 1985; 51: 144-148.
12. Lindahl O, Lindwall L. Double blind study of a valerian preparation. *Pharmacol. Biochem. Behav.* 1989; 32: 1065-1066.
13. Gerhard U, Linnenbrink N, Georghiadou C, Hobi V. Vigilance-decreasing effects of 2 plant-derived sedatives. *Schweiz Rundsch Med Prax* 1996; 85: 473-481.
14. Chan TY, tang CH, Critchley JA. Poisoning due to an over-the-counter hypnotic, Sleep-Qik (hyoscine, cyproheptadine, valerian). *Postgrad. Med. J.* 1995; 71: 227-228.
15. Garges HP, Varia I, Doraiswamy PM. Cardiac complications and delirium associated with valerian root withdrawal. *JAMA* 1998; 11: 1566-1567.
16. Miller LG. Herbal medicinals: selected clinical considerations focusing on known or potential drug-herb interactions. *Arch Intern Med* 1998; 158: 2200-2211.