

Фитоестрогени при менопауза, проценка на нивната ефикасност и безбедност

Викторија Максимова

е-маил: viktorija.maksimova@ugd.edu.mk

Апстракт: Изофлавононите кои се среќаваат во одредени ботанички видови се органски хемиски компоненти наречени фитоестрогени или естрогени изолирани од растенија. Тие имаат слична хемиска структура со естрогените кои физиолошки се ослободуваат во телото на жената, но нивното дејство како естрогени е проценето како многу послабо во споредба со вистинските естрогени. Земајќи ги во предвид несаканите ефекти добиени при долготрајна студија кај женска популација која ја примала вообичаената терапија од естроген и прогестерон, како што се зголемен ризик од срцеви болести, срцев удар и рак на дојка, се јавува потребата од хербални препарати за ублажување на менопаузалните симптоми.

Целта на оваа студија е да се видат придобивките од користење на хербални препарати кои содржат фитоестрогени наместо класичната хормонска терапија. Хербалните препарати кои се најпопуларно користени во Европа и САД најчесто содржат екстракти од ризомот од Цимицифуга рацемоса Л., соја (*Glycine max L.*), црвената детелина (*Trifolium pretense L.*), жен шен (*Angelica sinensis L.*) и ноќничето (*Oenothera biensis L.*). Неколкуче долготрајни студии кои се земени во предвид покажуваат дека овие препарати имаат способност да ги намалат климактеричните симптоми, но не кај сите пациенти. Дел од овие студии покажале дека понекогаш овие препарати не покажуваат значителен ефект во намалувањето на симптомите, но од друга страна пак и немале несакани ефекти. Поради тоа што во студиите се уште се добиваат контрадикторни резултати во врска со ефикасноста и безбедноста од употребата на овие фитоестрогенски препарати, може да се заклучи дека тие имаат голем потенцијал во терапија на менопаузалните симптоми, но потребни се уште многу истражувања на оваа тема за да се одредат правилните комбинации на овие препарати и нивните точни дозирања.

Менопаузата е нормален дел од процесот на стареење на жената. Околу 70% од жените се соочуваат со симптомите на менопаузата. Како што жената старее, настапува постепено намалување на функцијата на јајниците и лачењето на естроген. Најчестите симптоми со кои се справуваат жените во менопауза се: бранови на жештина, ноќно потење, зголемена напнатост и иритабилност, проблеми со спиењето, болки при сексуален однос и незаинтересираност за сексуален живот, зголемена потреба за уринарање итн.

Естрогенска терапија

Хормонската терапија се состои од естрогени или комбинација на естроген со прогестерон. Оваа хормонска терапија се користи за контрола на симптомите од менопаузата кои се поврзани со намалувањето на нивоата на естроген, како што се жештините и вагинална сувост, при што хормонската терапија се уште е најефикасниот начин за третман на овие симптоми. Но, долготрајните студии (long-term studies) спроведени од страна на здружението “Иницијатива за здравјето на жената” (Women's Health Initiative, WHI) врз жени кои примале комбинирана хормонска терапија од естроген и прогестерон биле стопирани кога било откриено дека овие жени имаат зголемен ризик од срцеви болести, срцев удар и рак на дојка, во споредба со жените кои воопшто не примале хормонска терапија.

Растителни естрогени (фитоестрогени, изофлавоноиди)

Изофлавоноидите кои се среќаваат во одредени ботанички видови се органски хемиски компоненти наречени фитоестрогени или естрогени изолирани од растенија. Тие имаат слична хемиска структура со естрогените кои природно се ослободуваат во телото на жената, но нивното дејство како естрогени е проценето како многу послабо од вистинските естрогени. Нивната потентност за естрогенска активност е проценета на само 1/1000 од онаа на естрадиолот, природниот естроген. Одредени студии докажале дека овие компоненти можат да помогнат во олеснување на симптомите како што се жештините и сличните симптоми на менопаузата. Меѓутоа, некои истражувања покажале дека кај некои жени долготрајната употреба на фитоестрогените препарати предизвикала хиперплазија на внатрешните обвивики на утерусот (ендометријална хиперплазија), што може да биде прекурсор за појава на канцер.

Хербалните препарати од ризомот од растението цимицифуга (*Cimicifuga racemosa* L., fam. Ranunculaceae) се популарни во Европа како производ кој ги олеснува климактеричните напади на топлина. Естрогеното дејство на оваа дрога се препишува на изофлавоноидот - формононетин. Ова растение во последните години стана многу популарно и во САД, па дури и Северно-Американското здружение за менопауза (North American Menopause Society), ја подржува краткотрајната употреба на цимицифугата за третман на менопаузални симптоми, во период до 6 месеци, поради неговата релативно ниска инциденца на несакани ефекти, кога растението се користи краткотрајно.

Резултатите од 6 клинички студии поврзани со изофлавоноидските екстракти од сојата (*Glycine max* L., fam. Fabaceae) се најразлични. Поради фактот што составот и дозирањето на додатоците од соја широко варираат во дадените студии, правењето на компарација и давањето на заклучоци во врска со овој додаток на исхраната е доста тешко. Два типа на изофлавоноиди - генистеин и даидзеин се пронајдени во зрната од соја, слануток и леќа, се сметаат за најпотентните естрогени од групата на фитоестрогените. Всушност, жените кои имале рак на дојка и не сакале да примаат хормонска терапија, понекогаш ги

употребуваат соините производи со цел да ги намалат непријатните симптоми од менопаузата.

Црвената детелина, (*Trifolium pratense*, L., fam. Fabaceae), исто така содржи изофлавонони кои ги имитираат ефектите на ендогените естрогени. Изофлавононите кои таа ги содржи (ирилон и пратензеин) се активните компоненти на кои се заснова користењето на црвената детелина како третман за олеснување на климактеричните симптоми. Клиничките податоци од 5 контролирани испитувања кои ја испитуваат ефикасноста на полупречистениот изофлавонон во екстракт од лист од црвената детелина во намалување на фреквенцијата и интензитетот на нападите на жештини се контрадикторни. Најголемата од овие студии не покажала бенефит во намалувањето на симптомите на менопаузата при користење на два препарати со изофлавоносни екстракти од црвената детелина, во споредба со плацебо ефектите. Но, исто така не биле откриени ниту значајни несакани ефекти од користењето на овие препарати.

Едно клиничко испитување исто така, не ја подржало употребата на женски жен шен (*Angelica sinensis* L., fam. Apiaceae), жен шен (*Panax ginseng* L., fam. Araliaceae), или маслото од семе од ноќниче (*Oenothera biennis* L., fam. Onagraceae), во подобрување на менопаузалните симптоми.

Зголемениот број на фитопрепарати, таргетирани за жени во менопауза ја наметнува потребата од критична евалуација на безбедноста и ефективноста на овие препарати. Помеѓу жените постои сфаќање дека природните естрогени се побезбедни бидејќи се “природни”, но всушност ова не е научно докажано. Едно е сигурно, дека се потребни уште многу понатамошни испитувања за целосна карактеризација на ефикасноста, безбедноста и потенцијалниот ризик од употреба на фитоестрогените препарати. Во секој случај, сеуште постојат само неколку научни студии кои го покажуваат бенефитот и безбедноста од користењето на овие препарати и многу истражувања на оваа тема сеуште се во тек.

Референци:

1. Geller S.E., Shulman L.P., van Breemen R.B., Banuvar S., Zhou Y., Epstein G., Hedayat S., Nikolic D., Krause E.C., Pierson C.E., Bolton J.L., Pauli G.F., Farnsworth N.R. Safety and efficacy of black cohosh and red clover for the management of vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. *Menopause*, 16(6):1156-66, 2009
2. Tice J.A., Ettinger B., Ensrud K., Wallace R., Blackwell T., Cummings S.R. Phytoestrogen supplements for the treatment of hot flashes: the isoflavone clover extract (ICE) study: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association* 290:207-214, 2003
3. Tieraona L.D. Menopause: a review of botanical dietary supplements. *The American Journal of Medicine*, Volume 118, Issue 12, Supplement 2: 98-108, 2005

4. Кулеванова С., Фармакогнозија, фитохемија и природни лековити и ароматични сировини, Култура, Скопје, 2004.