

# Saframyl

extrakt z blizen šafránu (*Crocus sativus*), L-tryptofan, vitamin B<sub>6</sub>

## Úvod

V současnosti je deprese nejčastějším psychiatrickým onemocněním v obecné populaci. Přibližně 25% lidí prožije během života alespoň jednu epizodu deprese. Výskyt depresí v posledních desetiletích vzrůstá, od konce 2. světové války je zaznamenán posun počátku onemocnění do nižších věkových kategorií. Ženy trpí depresí přibližně dvakrát častěji než muži. Ve vztahu k věku depresí onemocní nejvíce mužů a žen v rozmezí 22–44 let. Deprese má i sociální a makroekonomické dopady. Podle průzkumů WHO a Světové banky je unipolární deprese nejčastější příčinou narušení pracovní schopnosti ve světě u obyvatelstva ve věku 15–44 let.

Deprese je chronické, často celoživotní onemocnění. Je charakteristická opakovaním epizod chorobného smutku. Projevuje se smutnou a sklíčenou náladou, která způsobuje nemocnému nesmírnou duševní tížeň a bolest. Na přechodnou dobu zcela rozvrátí dosavadní pacientův život. Deprese je doprovázena sníženým sebevědomím a ztrátou sebedůvěry, bezdůvodnými obavami a úzkostí, pocity méněcennosti a domnělého provinění, myšlenkami na sebevraždu, neschopností radovat se ze zážitků a věcí, které dříve těšily, nezájmem o sebe, svou práci, rodinu, přátele či své dosavadní záliby a koníčky. Deprese není slabostí charakteru, ale duševní poruchou, která není ovlivnitelná samotnou pacientovou vůlí, naštěstí je však dobře léčitelná.

Deprese je zatížena vysokou mortalitou, a to nejen v rámci suicidálního jednání (až v 15% případů), ale i vysokým rizikem kardiální mortality, až pětkrát vyšším než u lidí stejného věku, kteří depresí netrpí.

Na trhu již existuje množství různých účinných látek působících antidepresivně. Zároveň však jsou pacienti, kteří netolerují nežádoucí účinky dostupných antidepresiv nebo kteří neodpovídají adekvátně na antidepresivní terapii. To je důvodem pro hledání stále nových přístupů v této oblasti farmakoterapie, a to i v oblasti fytotherapie.

## Charakteristika

Podle současných znalostí je primární deprese způsobena nedostatkem přenašečů nervových signálů mezi mozgovými buňkami a změnou citlivosti nervových zakončení (receptorů). Mezi tyto přenašeče (neurotransmitery) patří např. serotonin, noradrenalin, dopamin aj.

Saframyl je doplněk stravy na bázi šafránu (patentovaná přírodní účinná látka Satiereal®), s L-tryptofanem a vitamínem B<sub>6</sub>. Hlavní složkou Satierealu® je safranal (2,6,6-trimethyl-

1,3-cyklohexadien-1-karboxaldehyd). Jedná se o organickou sloučeninu získanou z blizen šafránu (*Crocus sativus*). Safranal inhibuje zpětné vychytávání serotoninu v centrální nervové soustavě, a tím zvyšuje jeho koncentraci v mozku a působí antidepresivně.

Serotonin (5-hydroxytryptamin) se vedle mnoha dalších funkcí účastní jako neuromediátor v centrálním nervovém systému při regulaci nálad, spánku a apetitu. Jeho nedostatek způsobuje snížení přenosu nervových vzruchů, což vede ke změnám nálady, celkové depresi, popřípadě poruchám spánku, podrážděnosti a agresivitě.

L-tryptofan je esenciální aminokyselina, která je v těle prekursorem serotoninu a melatoninu (hormon spánku). Serotonin přijatý v potravě neproniká do centrálního nervového systému, neboť neprosteoupí stěnou oddělující krevní řečiště od mozku. Koncentraci serotoninu v centrální nervové soustavě však lze zvýšit příjmem bílkoviny bohaté na L-tryptofan nebo doplňků stravy obsahujících tuto aminokyselinu.

Vitamin B<sub>6</sub> hraje v organismu roli kofaktoru v metabolismu aminokyselin. Účastní se syntézy neuromediátorů, například serotoninu a melatoninu. Ulehčuje přenos serotoninu k neuronům.

L-tryptofan a vitamin B<sub>6</sub> tím potencují účinek safranal. Tato kombinace účinkuje na neuromediátory v mozku, které ovlivňují naši náladu (především na serotonin) a to hned na třech úrovních. L-tryptofan a vitamin B<sub>6</sub> působí na produkci neuromediátorů a safranal umožňuje zvýšit jejich koncentraci.

## Klinické zkušenosti

Šafrán se používá v tradiční perské medicíně jako antidepresivně působící prostředek. V současnosti jsou k dispozici výsledky randomizovaných, zaslepených, placebem kontrolovaných studií prokazujících toto jeho využití. Jedná se o pilotní studie, které jsou výzvou k rozsáhlejšími studiím s touto perspektivní látkou.

Dvě studie popisují účinnost extraktu šafránu oproti placebo. 40 pacientů, kteří splňovali kritérium deprese podle DSM IV (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4. vydání) a dosahovali na škále hodnocení deprese podle Hamiltona alespoň skóre 18, užívalo 30 mg extraktu šafránu denně. Po 6 týdnech se skóre dle Hamiltona snížilo o  $12,20 \pm 4,67$  u šafránu a o  $5,10 \pm 4,71$  u placeba (d.f. = 1; F = 18,89;  $p < 0,001$ ). Stejně tak druhá randomizovaná, placebem kontrolovaná studie potvrdila statisticky významně

zlepšení oproti placebo (d.f. = 1; F = 16,87;  $p < 0,001$ ). Významné je porovnání účinku šafránu oproti již klinicky vyzkoušeným a v praxi používaným antidepresivům. Klinická studie porovnávací účinnost šafránu (30 mg extraktu/den) a imipraminu (100 mg/den) v léčbě lehké až středně těžké deprese po dobu 6 týdnů prokázala, že účinnost šafránu je obdobná jako účinnost imipraminu, přičemž byl pozorován mnohem nižší výskyt nežádoucích účinků u šafránu.<sup>5</sup> Studie srovnávací účinnost šafránu (30 mg extraktu/den) a fluoxetinu (20 mg/den) u 40 pacientů po dobu 6 týdnů prokázala obdobnou účinnost šafránu a fluoxetinu.

Bezpečnostní profil šafránu byl hodnocen při dávce 100–400 mg u zdravých dobrovolníků. Byly sledovány parametry hematologické, biochemické a elektrokardiografické. Až dávka 400 mg šafránu vedla k mírnému snížení systolického krevního tlaku a k mírnému snížení hematologických parametřů, avšak všechny změny byly v rozmezí normálních hodnot a nebyly klinicky významné.

## Použití

Doplněk stravy Saframyl je vhodný při stavech lehké až středně těžké deprese, popřípadě doprovázené nespavostí.

## Kontraindikace, nežádoucí účinky, interakce

Přípravek je velmi dobře snášen. V souvislosti s jeho užíváním nebyly pozorovány žádné závažné nežádoucí účinky.

## Dávkování a způsob podání

Dospělý užívá 1 tabletu denně před obědem po dobu minimálně 14 dnů. Doporučená délka užívání je jeden měsíc a více.

## Poznámka:

Statut přípravku:

doplněk stravy schválený Hlavním hygienikem MZ ČR.

Profil byl zpracován odbornou redakcí Edukafarm s využitím odborné a firemní literatury.

