

[LINK A TESTO INTEGRALE](#)



[Esperimento casuale controllato](#) [Supplemento dietetico J.2](#) novembre 2017;14(6):599-612.
doi: 10.1080/19390211.2017.1284970. Epub 2017 21 febbraio.

Efficacia e sicurezza dell'estratto di radice di Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) nel miglioramento della memoria e delle funzioni cognitive

[Dnyanraj Choudhary](#)¹, [Sauvik Bhattacharyya](#)², [Sechar Bose](#)²

Affiliazioni

PMID: 28471731 DOI: [10.1080/19390211.2017.1284970](#)

Astratto

Obiettivi: Il declino cognitivo è spesso associato al processo di invecchiamento. Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) è stata a lungo utilizzata nel tradizionale sistema di medicina ayurvedica per migliorare la memoria e migliorare la cognizione.

Obiettivo: Questo studio pilota è stato progettato per valutare l'efficacia e la sicurezza dell'ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) nel migliorare la memoria e il funzionamento cognitivo negli adulti con decadimento cognitivo lieve (MCI).

Metodi: è stato condotto uno studio prospettico, randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo su 50 adulti. I soggetti sono stati trattati con estratto di radice di ashwagandha (300 mg due volte al giorno) o placebo per otto settimane.

Risultati: Dopo otto settimane di studio, il gruppo di trattamento con ashwagandha ha dimostrato miglioramenti significativi rispetto al gruppo placebo sia nella memoria immediata che in quella generale, come evidenziato dai punteggi subtest della Wechsler Memory Scale III per la memoria logica I ($p = 0,007$), le associazioni verbali accoppiate I ($p = 0,042$), volti I ($p = 0,020$), immagini di famiglia I ($p = 0,006$), memoria logica II ($p = 0,006$), associati verbali accoppiati II ($p = 0,031$), volti II ($p = 0,014$) e famiglia immagini II ($p = 0,006$). Il gruppo di trattamento ha anche dimostrato un miglioramento significativamente maggiore della funzione esecutiva, dell'attenzione sostenuta e della velocità di elaborazione delle informazioni, come indicato dai punteggi del compito Eriksen Flanker ($p = 0,002$), test Wisconsin Card Sort ($p = 0,014$), parte del test Trail-Making A ($p = 0,006$) e il test dell'orologio di Mackworth ($p = 0,009$).

Conclusions: Ashwagandha may be effective in enhancing both immediate and general memory in people with MCI as well as improving executive function, attention, and information processing speed.

Keywords: *Withania somnifera* (L.) Dunal; ashwagandha; cognition; efficacy; memory; safety.

Related information

[Cited in Books](#)

LinkOut – più risorse

Fonti di testo completo

[Taylor e Francesco](#)

Altre fonti letterarie

[scite citazioni intelligenti](#)

Medico

[ClinicalTrials.gov](https://clinicaltrials.gov)

Medline Plus Informazioni sulla salute