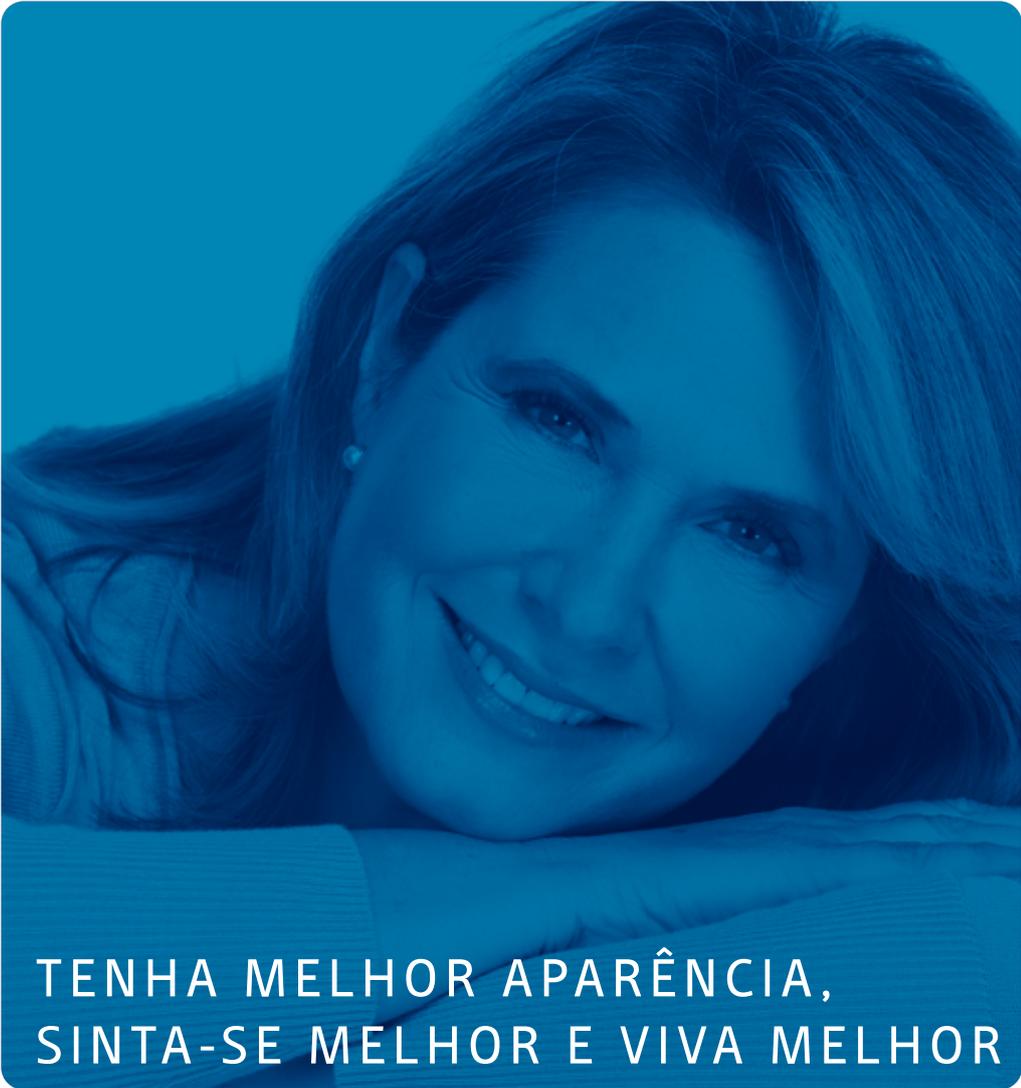


PYCNOGENOL®

Menopausa



Pycnogenol® na Menopausa

Todos os anos, milhões de mulheres em todo o mundo entram no período de transição para a menopausa, também referido como peri-menopausa, que põe fim ao período fértil da mulher. Enquanto a menopausa representa uma fase normal da vida de uma mulher, o período de transição traz consigo numerosos sintomas incómodos e debilitantes, que habitualmente afetam bastante as rotinas diárias, a vida e a saúde das mulheres.

Durante a transição para a menopausa, as mulheres sofrem diversos sintomas que podem afetar grandemente as suas rotinas diárias. Cada mulher pode experimentar os sintomas da menopausa de formas bastante diferentes. Além disso, as mulheres podem ter uma percepção diferente desses sintomas, consoante a parte do mundo em que vivem, ou seja, as mulheres nos países ocidentais têm habitualmente mais afrontamentos, enquanto as mulheres asiáticas consideram as dores articulares o sintoma mais incómodo [Geller et al., 2006]. Além disso, a fase da menopausa na vida das mulheres acompanha a deterioração da função endotelial, colocando as mulheres sob risco elevado de problemas de saúde cardiovascular [Moreau et al., 2015]. As alterações fisiológicas que ocorrem durante a menopausa são variadas e manifestam-se também por secura e perda de elasticidade da pele.

Pycnogenol® atenua os sintomas do climatério

Pycnogenol®, extrato de casca de pinheiro, tem sido testado em numerosos estudos controlados, com vista a identificar a manutenção de uma boa saúde nas mulheres que atravessam a fase da menopausa nas suas vidas. As propriedades até agora identificadas para Pycnogenol® vão desde a melhoria geral de praticamente todos os sintomas da menopausa, até à proteção da saúde cardiovascular e também a uma melhoria da saúde da pele, graças a uma maior hidratação e elasticidade.

Três estudos clínicos controlados, realizados separadamente, atribuíram a Pycnogenol® eficácia e segurança no alívio dos sintomas do climatério nas mulheres [Yang et al., 2007; Errichi et al., 2011; Kohama et al., 2013]. Pycnogenol® tem uma ação anti-inflamatória natural, assim como características que melhoram a função vascular e que estão relacionadas com a melhoria da função endotelial [Nishioka et al., 2007]. Felizmente que Pycnogenol® não parece ter qualquer atividade semelhante à dos fitoestrogénios, ou estimular alterações hormonais nas mulheres na peri-menopausa que participaram nos ensaios clínicos de Pycnogenol® [Kohama et al., 2013].



As categorias do Questionário sobre a Saúde das Mulheres (Women's Health Questionnaire (WHQ)), conforme definidas inicialmente por Myra Hunter, em 1992.

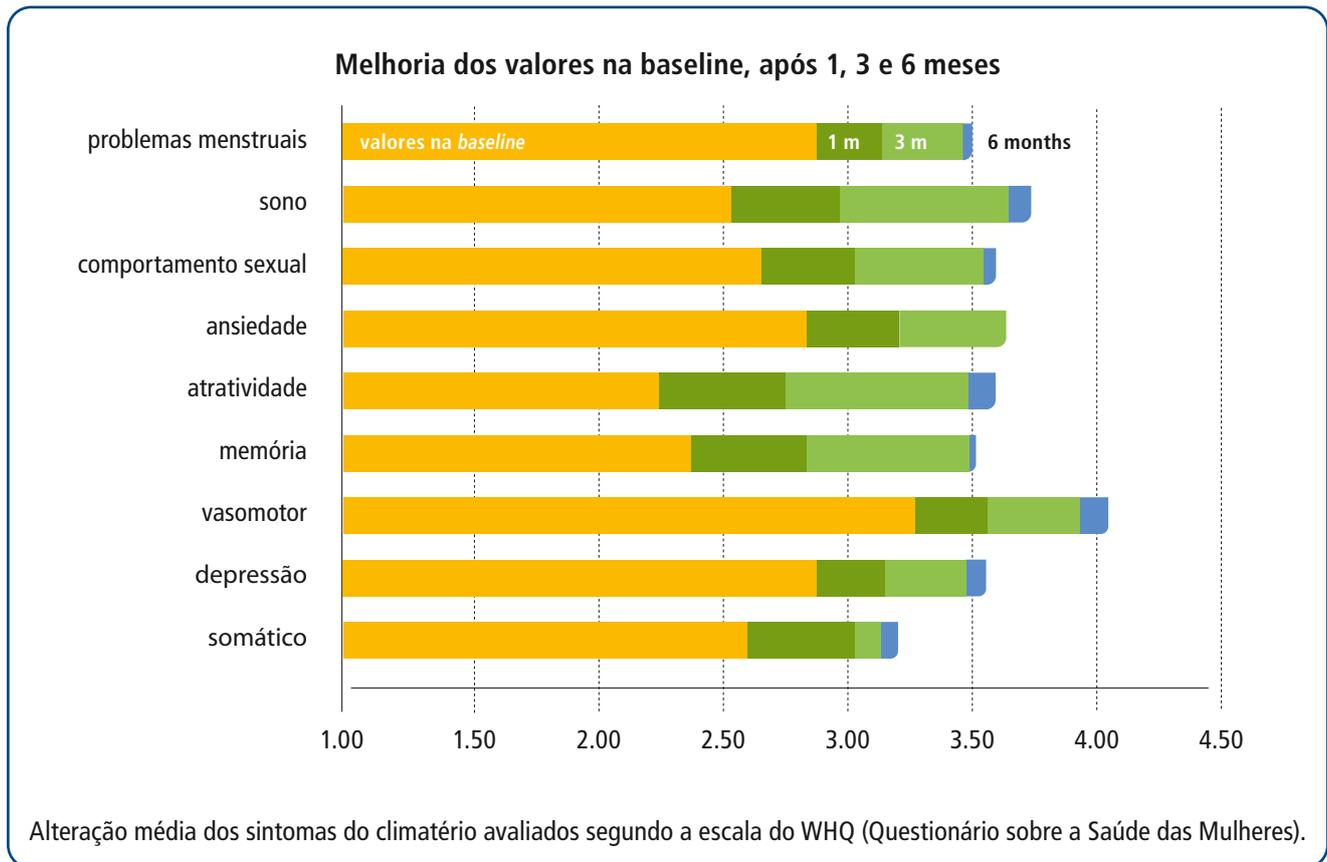
Este questionário é mais habitualmente utilizado para identificar a melhoria dos sintomas da menopausa em

ensaios clínicos, sendo também aplicado nos estudos sobre Pycnogenol® na menopausa.



Um estudo realizado em dupla ocultação, controlado com placebo, em que participaram 200 mulheres saudáveis, na peri-menopausa, não submetidas a qualquer tipo de terapia hormonal, demonstrou que

Pycnogenol®, tomado ao longo de um período de seis meses, melhora todos os sintomas do climatério estudados [Yang et al., 2007].



As mulheres que, no início do estudo, apresentavam sintomas moderadamente graves da menopausa, experimentaram uma melhoria gradual dos mesmos após um mês de administração do suplemento Pycnogenol®. Uma melhoria ainda mais notória foi identificada decorridos três meses de administração diária de Pycnogenol®, sem interrupções. O alívio dos sintomas da menopausa persistiu e continuou a melhorar moderadamente na sequência da suplementação de Pycnogenol® durante mais três meses, até à conclusão do estudo, seis meses depois [Yang et al., 2007].

Os benefícios de Pycnogenol® para as mulheres na menopausa foram depois estudados em 80 mulheres caucasianas, num estudo controlado, realizado em Itália. As conclusões confirmaram os benefícios do suplemento diário com Pycnogenol® para amenizar os sintomas típicos relacionados com o período de transição da peri-menopausa [Errichi et al., 2011]. Este estudo apontou para uma melhoria significativa dos sintomas, manifestando-se logo após oito semanas de administração de Pycnogenol® de manhã e à noite.



intervalo de pontuação 0–4	pontuação na inclusão	após 8 semanas de Pycnogenol®
afrontamentos	3.1	1.1
suores noturnos	3.1	2.1
irregularidades no período	3.7	2.1
perda de libido	2.1	1.1
secura vaginal	2.2	1.2
variações de humor	1.9	1.1

Concluiu-se que Pycnogenol® também melhora significativamente a fadiga, a concentração e os problemas de memória, além de melhorar ainda a perda de cabelo, as tonturas, o aumento do peso, os inchaços, as unhas quebradiças, o ritmo cardíaco irregular, a depressão, a ansiedade, a irritabilidade e o síndrome de pânico.

Além disso, Pycnogenol® provou contribuir para aliviar diversas sensações de dor, que algumas mulheres costumam experimentar durante a menopausa.

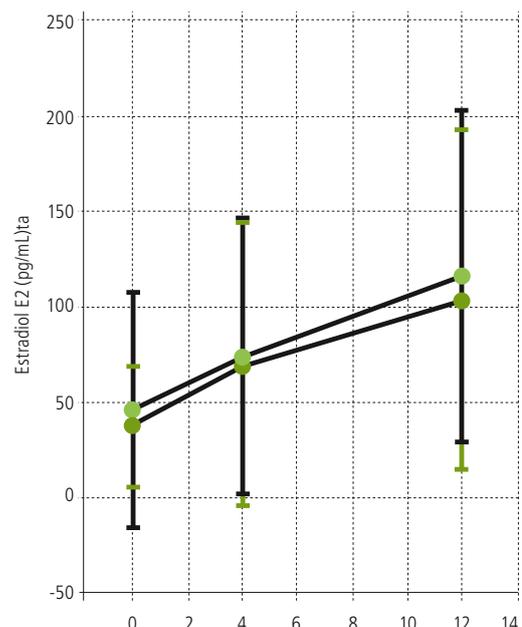
intervalo de pontuação 0–4	pontuação na inclusão	após 8 semanas de Pycnogenol®
dores no peito	2.6	1.3
dores de cabeça	3.2	2.2
dores nas articulações	2.7	0.9
choques elétricos	2.5	0.6
problemas nas gengivas	2.2	1.2
tensão muscular	2.8	1.1
comichão na pele	2.9	1.2
formigueiro nas pontas dos dedos	2.2	1.1

Mais importante é o facto de as mulheres na menopausa que participaram em estudos clínicos com Pycnogenol® não terem tido efeitos secundários. Pelo contrário, Pycnogenol® foi muito bem tolerado pelas mulheres que participaram no estudo. As amostras de sangue colhidas demonstraram que o suplemento Pycnogenol® diminuiu significativamente o stress oxidativo.

Grande estudo em dupla ocultação controlado com placebo, com 170 mulheres

Um grande estudo, realizado em dupla ocultação, com 170 mulheres japonesas na peri-menopausa, concluiu que Pycnogenol® melhora os sintomas, sem afetar os níveis das hormonas de crescimento e das hormonas sexuais das mulheres [Kohama et al., 2013]. Decorridas quatro a doze semanas de suplementação diária, foram colhidas amostras de sangue, que foram comparadas com os valores na baseline, antes da administração de Pycnogenol®. O IGF-1 (fator de crescimento de tipo 1 semelhante à insulina) não aumentou significativamente em relação aos valores na baseline antes da administração de Pycnogenol®, nem em comparação com um grupo de controlo submetido à administração de um placebo. O Estradiol E2 aumentou marginalmente e de forma insignificante em ambos os grupos (placebo e tratados com Pycnogenol®). Não ocorreram quaisquer alterações relacionadas com a hormona de estimulação do foliculo ou com a desidroepiandrosterona.

Sem impacto nos níveis hormonais vs. Grupo de Controlo

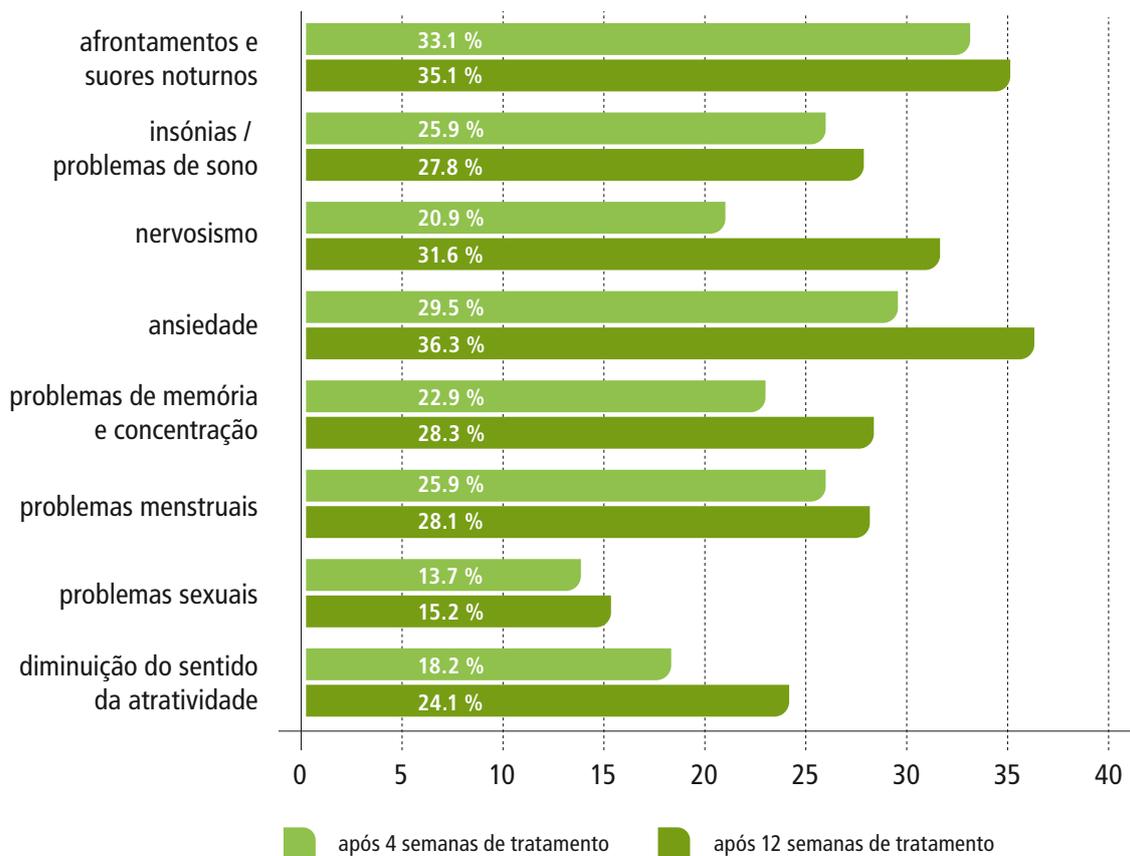


Em conclusão, Pycnogenol® não tem qualquer ação hormonal ou fitoestrogénica.

Este estudo identificou uma melhoria significativa dos sintomas da menopausa, utilizando dois questionários em paralelo – o “Questionário sobre a Saúde das Mulheres” e o “Índice Kupperman”. Os sintomas que responderam particularmente bem à suplementação com Pycnogenol® foram os relacionados com o sistema vasomotor: “afrontamentos”, “sudação fácil”, “sensação de frio no corpo e nos membros” e “dificuldade respiratória”. Estes sintomas relacionados com o sistema vasomotor dependem de uma função endotelial

saudável, que permite a contração e relaxamento dos vasos sanguíneos, para o controlo do fluxo sanguíneo, sempre que necessário. Pycnogenol® exerce um apoio significativo na melhoria da função endotelial, permitindo a expansão das artérias, designadamente para conduzir o sangue aos tecidos que dele necessitam, ou à derme, cujo objetivo é irradiar o excesso de calor corporal. Além disso, este estudo provou que uma dose total de Pycnogenol® de 60 mg, administrada diariamente, é eficaz no alívio dos sintomas do climatério, conforme ilustrado abaixo.

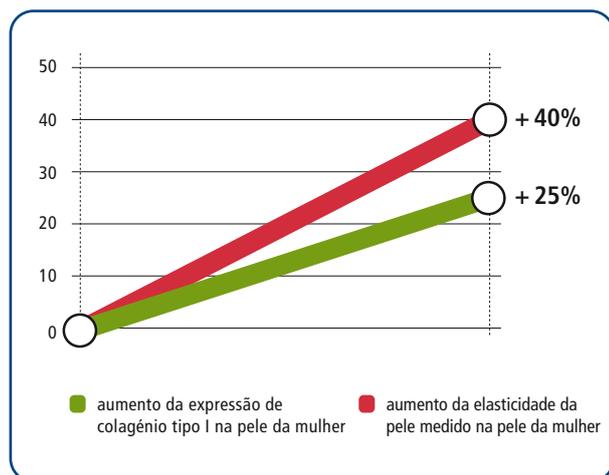
Melhoria da pontuação relativa dos sintomas da menopausa após 4 e 12 semanas de tratamento com 60 mg de Pycnogenol®/dia



Propriedades Dermatológicas de Pycnogenol® identificadas para as mulheres na menopausa

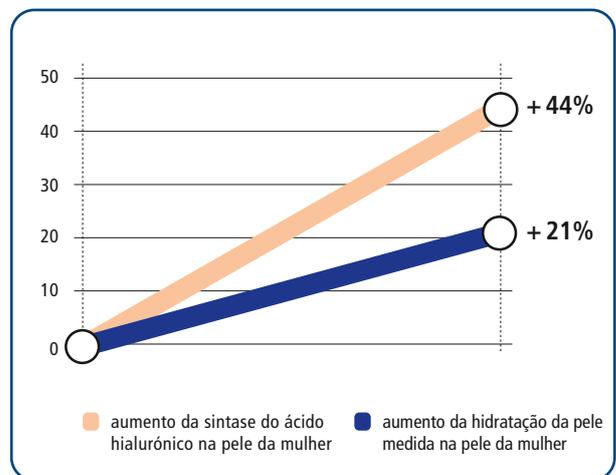
Com o início da perimenopausa dá-se o declínio progressivo do aspeto da pele. As mulheres experimentam alterações contínuas na pele, na medida em que a derme perde elasticidade, sendo também comum um aumento da secura da pele. Além disso, nesta idade a derme torna-se progressivamente mais fina, o teor em colagénio diminui e a pele perde gradualmente a elasticidade.

Submeteram-se vinte mulheres saudáveis, na menopausa, a um suplemento diário com Pycnogenol®, durante doze semanas, e estabeleceu-se a respetiva expressão de colagénio tipo I, a partir de amostras de tecido cutâneo, colhidas antes e após a administração do suplemento de Pycnogenol® [Marini et al., 2012]. Identificou-se um aumento significativo da expressão de colagénio tipo I, da ordem dos 44 %, logo após seis semanas. De igual modo, a pele das mulheres apresentava uma elasticidade significativamente mais elevada e as ecografias sugerem um aumento da firmeza da pele.



As mulheres que participaram neste estudo foram igualmente avaliadas quanto à hidratação da pele e à

síntese do ácido hialurónico. O resultado indicou um aumento significativo da expressão da enzima da síntese do ácido hialurónico na derme, processo que gera ácido hialurónico hidratante. Maiores quantidades de ácido hialurónico resultam na ligação e retenção de maiores quantidades de água, em especial nos espaços extracelulares, o que faz com que a pele pareça mais uniforme, mais suave e mais lisa.



Pycnogenol® afeta a hiper-pigmentação da pele

Em algumas mulheres, durante a menopausa, pode ocorrer o aparecimento de áreas de pele hiper-pigmentadas, algo que é sentido como particularmente incómodo. Em muitas mulheres, esses pontos sobre-pigmentados da pele podem estar totalmente ausentes, enquanto noutras surgem pontos mais escuros, sobrepigmentados, particularmente incómodos. Um estudo realizado com mulheres na menopausa concluiu que Pycnogenol® inibe a ativação de genes relacionados com a pigmentação da pele, processo que é entendido como detendo a progressão do escurecimento da pele [Grether-Beck et al., 2016].

Pycnogenol® demonstrou aliviar significativamente os sintomas da menopausa, em três estudos controlados que incluíram um total de 450 mulheres na menopausa.

Pycnogenol® demonstrou ser seguro e não provocar quaisquer alterações hormonais nas mulheres na menopausa.

Pycnogenol® desafia os sinais visíveis do envelhecimento, aumentando a elasticidade, suavidade e hidratação da pele, através do aumento do colagénio, da elastina e da sintase do ácido hialurónico nas mulheres na menopausa.

Bibliografia

Errichi S, Bottari A, Belcaro G, Cesarone MR, Hosoi M, Cornelli U, Dugall M, Ledda A, Feragalli B.

Supplementation with Pycnogenol® improves signs and symptoms of menopausal transition. *Panminerva Med* 53(3 Suppl 1): 65–70, 2011.

Grether-Beck S, Marini A, Jaenicke T, Krutmann J.

French Maritime Pine Bark Extract (Pycnogenol®) Effects on Human Skin: Clinical and Molecular Evidence. *Skin Pharmacol Physiol* 29(1): 13–17, 2016.

Kohama T, Negami M.

Effect of low-dose French maritime pine bark extract on climacteric syndrome in 170 perimenopausal women: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Reprod Med* 58(1–2):39–46, 2013.

Marini A, Grether-Beck S, Jaenicke T, Weber M, Burki C, Formann P, Brenden H, Schönlaue F, Krutmann J.

Pycnogenol® effects on skin elasticity and hydration coincide with increased gene expressions of collagen type I and hyaluronic acid synthase in women. *Skin Pharmacol Physiol*. 25(2): 86–92, 2012.

Moreau KL & Hildreth KL.

Vascular Aging across the Menopause Transition in Healthy Women. *Adv Vasc Med*. DOI:10.1155/2014/20439, 2014.

Yang HM, Liao MF, Zhu SY, Liao MN, Rohdewald P.

A randomised, double-blind, placebo-controlled trial on the effect of Pycnogenol® on the climacteric syndrome in peri-menopausal women. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 86(8): 978–85, 2007.

*Horphag Research
Administrative Office
P.O. Box 80
71 Av. Louis Casai
CH-1216 Cointrin/Geneva
Switzerland
Phone +41 (0)22 710 26 26
Fax +41 (0)22 710 26 00
info@pyncogenol.com
www.pyncogenol.com*

Pyncogenol® é uma marca registrada da Horphag Research Ltd.

O uso deste produto é protegido por uma ou mais patentes americanas,

#5,720,956 / #6,372,266 e outras patentes internacionais