

Professionals d'Atenció Primària del SAP Litoral, en col·laboració amb l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol) avaluen l'efectivitat de la valeriana per millorar l'insomni a través de la revisió sistemàtica dels estudis publicats en els darrers anys.

LA VALERIANA OFEREIX UNA MILLORA SUBJECTIVA DE L'INSOMNI PERÒ LA SEVA EFECTIVITAT OBJECTIVA NO HA ESTAT DEMOSTRADA

Un total de 18 estudis publicats en bases de dades científiques han estat revisats per metgesses de família i tècnics de salut d'Atenció Primària de SAP Litoral i de l'IDIAP amb l'objectiu d'avaluar l'efectivitat de la valeriana versus un placebo per millorar l'insomni.

Els estudis analitzats incloïen una àmplia gamma de criteris d'inclusió de pacients, de manera que s'han estudiat nens amb discapacitats, adults, gent gran, pacients amb un alt insomni, i fins i tot, pacients que no tenien problemes per dormir.

S'han pogut avaluar, tres tipus de variable resposta: la millora qualitativa basada en la resposta SI/NO dels pacients a si havien millorat el seu insomni; la millora qualitativa mitjançant escales (permet mesurar amb més rigor la millora qualitativa); i finalment el temps de latència, és a dir, el temps que tarda el pacient en conciliar el son (mesurat a través de qüestionaris o electroencefalograma).

Conclusions

Els estudis inclosos tenen una qualitat metodològica no gaire elevada, i s'ha pogut observar que **a major rigor metodològic menor significació de l'eficàcia de la valeriana** en la conciliació del son. Els resultats només són favorables a la valeriana versus el placebo en aquells estudis que valoraven la millora qualitativa en base a una resposta dicotòmica (SI/NO) per part del pacient. **En els estudis amb escales i temps de latència, on s'utilitzen mesures quantitatives, la valeriana millora el son de forma similar al placebo.**

Les autores de l'estudi conclouen que " la valeriana podria ser efectiva per a la millora subjectiva de l'insomni, a més presenta un bon perfil de seguretat davant d'altres alternatives farmacològiques, però la seva efectivitat no ha estat demostrada amb les mesures quantitatives".