



Photo by Anita Fortis / CC BY-SA 3.0

**Nome comune** – Guaranà

**Nome latino** – *Paullinia cupana* Kunth, famiglia delle Sapindaceae

*Paullinia cupana* è una pianta rampicante sempreverde che cresce o viene coltivata negli ambienti tropicali dell'Amazzonia. Di questa pianta vengono utilizzati i semi (detti guaranà) che contengono una alta quantità di caffeina (4-8%) più alta rispetto ad altre piante quali caffè, tè, matè e cacao. La caffeina è una metilxantina come anche la teofillina e la teobromina. Storicamente il guaranà veniva utilizzato dalle tribù dell'Amazzonia per le sue proprietà stimolanti al fine di aumentare la resistenza fisica<sup>[1]</sup>.

Oggi i preparati a base di guaranà sono ottenuti essiccando e polverizzando i semi; la polvere ottenuta può essere utilizzata direttamente in preparazioni galeniche magistrali allestite in farmacia sotto forma ad esempio di capsule. Inoltre, in commercio sono disponibili diversi prodotti di origine vegetale (integratori alimentari contenenti guaranà sotto forma ad esempio di capsule e compresse). Solitamente sono commercializzati in forma solida da assumere per bocca e spesso si possono trovare anche associati ad altre sostanze vegetali<sup>[2]</sup>.

A cura di:  
Ilaria Ippoliti, Silvia Di Giacomo - Università La Sapienza, Roma.

## Cosa dice la scienza

Solitamente, secondo l'uso tradizionale, il guaranà viene utilizzato per i suoi "effetti fisiologici" che consistono nel contrastare la stanchezza, sia fisica che mentale, e per stimolare il metabolismo al fine di equilibrare il peso corporeo<sup>[3]</sup>. Non vi sono evidenze scientifiche sufficienti che attestino l'efficacia del guaranà per questi impieghi. Secondo il Comitato per i medicinali di origine vegetale (HMPC) il guaranà ha una lunga storia di consumo che ne attesta la sicurezza d'impiego per l'uso tradizionale<sup>[2]</sup>.

## Effetti indesiderati e controindicazioni

I preparati a base di guaranà devono essere utilizzati soltanto negli adulti. Alcuni degli effetti indesiderati più comuni, riconducibili alla presenza di caffeina<sup>[2]</sup>, sono: agitazione, ipereccitabilità, nervosismo, insonnia, aritmie di vario genere in soggetti predisposti, ipertensione arteriosa. L'uso dei prodotti contenenti guaranà è perciò sconsigliato nei soggetti con ulcere gastriche e intestinali, ipertiroidismo (sindrome derivante da un'iperattività della tiroide) o disturbi cardiovascolari tra cui ipertensione (elevata pressione sanguigna) e aritmie (alterazioni del normale ritmo cardiaco)<sup>[2]</sup>. Quando si assume un prodotto contenente caffeina si deve tener conto che, secondo il parere dell'EFSA (European Food Safety Authority), il livello di assunzione massimo di caffeina deve essere pari a 400 mg al giorno per gli adulti sani della popolazione generale, e che per le donne in gravidanza o in allattamento il quantitativo massimo si riduce a 200 mg al giorno<sup>[4]</sup>.

## Bibliografia

1. Schimpl FC, da Silva JF, Gonçalves JF, Mazzafera P. Guarana: Revisiting a Highly Caffeinated Plant From the Amazon. Review J Ethnopharmacol 2013 Oct 28;150(1):14-31. doi: 10.1016/j.jep.2013.08.023 PMID: 23981847 DOI: 10.1016/j.jep.2013.08.023
2. Guaranà seme. Medicinale di origine vegetale: riassunto destinato al pubblico. EMA/HMPC/284498/2013. Comitato per i medicinali di origine vegetale (HMPC).
3. Allegato 1 al DM 10 agosto 2018 sulla disciplina dell'impiego negli integratori alimentari di Sostanze e preparati vegetali come aggiornato con Decreto 9 gennaio 2018 e da ultimo con Decreto 26 luglio 2019.  
<http://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/renderNormsanPdf?anno=2019&codLeg=70165&parte=2&serie=>
4. Scientific opinion on the safety of caffeine EFSA panel on dietetic products, nutrition and allergies. EFSA Journal 2015;13(5):4102 DOI: 10.2903/j.efsa.2015.4102 <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2015.4102>