



Photo by David J. Stang / CC BY-SA 4.0

Nome comune – Menta indiana, Coleus indiano, Boldo falso

Nome latino – *Coleus forskohlii* (Willd.) Bricq., *Plectranthus barbatus* Andrews (Famiglia: Lamiaceae)

La pianta cresce in regioni aride e semi-aride dell'India e della Thailandia ed è utilizzata nella medicina tradizionale indù e ayurvedica, nonché nella medicina popolare del Brasile, dell'Africa tropicale e della Cina ^[1]. Si tratta di una pianta erbacea perenne alta fino a 90 cm, con radici carnose aromatiche e odorose per la presenza di oli essenziali. La droga è costituita dalle radici ma sono tradizionalmente impiegati anche i tuberi e le foglie. Le principali indicazioni tradizionali del Coleus sono: disturbi intestinali, affaticamento del fegato, disturbi respiratori, malattie cardiache e alcuni disturbi del sistema nervoso. Si ritiene che gli effetti biologici siano da ricondurre alla presenza di forskolina che è un attivatore dell'adenilato ciclasi ^[2].

L'estratto secco della radice di *Coleus forskohlii*, titolato in forskolina, può essere impiegato in preparazioni galeniche magistrali a scopo dimagrante, ed è anche impiegato in numerosi integratori alimentari, al fine di regolarizzare 1) la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, 2) la funzionalità delle prime vie respiratorie, 3) la funzione digestiva, ma, soprattutto 4) il peso corporeo ^[3].

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

Cosa dice la scienza

Non ci sono evidenze cliniche sufficienti a supporto dell'impiego del *Coleus forskohlii* per la perdita di peso ^[1, 4].

Effetti indesiderati

- L'uso del *Coleus forskohlii* può determinare effetti gastrointestinali (nausea, vomito e diarrea).
- Effetti avversi meno frequenti sono rappresentati da costipazione, prurito, affaticamento, perdita dell'appetito, palpitazioni e peggioramento dei test di funzionalità epatica ^[5].

Bibliografia

1. Farrington R, Musgrave IF, Byard RW. Evidence for the efficacy and safety of herbal weight loss preparations. J Integr Med. 2019;17(2):87-92.
2. Alasbahi RH, Melzig MF. Plectranthus barbatus: a review of phytochemistry, ethnobotanical uses and pharmacology - part 2. Planta Med. 2010;76(8):753-765.
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. Wharton S, Bonder R, Jeffery A, Christensen RAG. The safety and effectiveness of commonly-marketed natural supplements for weight loss in populations with obesity: A critical review of the literature from 2006 to 2016. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(10):1614-1630.
5. Nishijima C, Chiba T, Sato Y, Umegaki K. Nationwide Online Survey Enables the Reevaluation of the Safety of Coleus forskohlii Extract Intake Based on the Adverse Event Frequencies. Nutrients. 2019;11(4):866.