



# Perilla frutescens: studio ne valuta l'efficacia in ambito gastrointestinale

Gennaio 2024.2

La *Perilla frutescens*, anche nota come *Shiso* o melissa giapponese, viene utilizzata come alimento in diversi Paesi asiatici o per ricavarne dalle foglie un estratto con specifiche proprietà terapeutiche.

Studi sperimentali dimostrano che gli estratti acquosi di perilla hanno proprietà procinetiche, antispasmodiche e antinfiammatorie, grazie alla presenza di specifici attivi appartenenti alla famiglia dei flavonoidi; l'estratto lipofilo delle foglie di perilla contiene attivi diversi, come il perilla ketone, che invece, ha dimostrato favorire la motilità intestinale.

Lo studio [Perilla extract improves gastrointestinal discomfort in a randomized placebo controlled double blind human pilot study](#) valuta la supplementazione a base di un estratto idrofilo di foglie di perilla in soggetti con discomfort intestinale.

## Studio randomizzato, doppio-cieco, contro placebo

Lo studio ha arruolato soggetti sani (30-70 anni), con discomfort gastrointestinale e ridotta motilità intestinale. I soggetti arruolati sono stati divisi in un gruppo intervento, che ha assunto 150 mg di un estratto acquoso di perilla, 2 volte al giorno per 4 settimane e un gruppo controllo che ha assunto un placebo secondo le stesse posologia e durata. I soggetti arruolati sono stati osservati e monitorati prima per 2 settimane, durante le quali non hanno assunto nulla per i loro disturbi, e successivamente sono stati divisi nei due gruppi. Da qui i due gruppi hanno seguito lo studio per 4 settimane.

Attraverso questionari validati, è stata monitorata la sintomatologia gastrointestinale, come gonfiore, passaggio di gas, senso di pienezza, discomfort addominale e brontolii. Ai pazienti è stato chiesto di registrare, giornalmente, i vari parametri valutati attribuendo ad ognuno un punteggio da 0 a 5. I diversi parametri sono stati poi considerati singolarmente e come punteggio totale.

## Risultati

Al termine dello studio, nel gruppo che ha assunto l'estratto di perilla, è stato osservato miglioramento significativo di tutti i parametri valutati, rispetto all'inizio dello studio.

Nel gruppo placebo, invece, è migliorato solo il discomfort intestinale e soltanto dopo 4 settimane. Nel gruppo intervento, i miglioramenti sono stati osservati già nelle prime due settimane e sono stati più consistenti e duraturi nel tempo. Interessante è stato anche il dato che nel sottogruppo di donne i miglioramenti dei vari parametri gastrointestinali sono stati ancora più pronunciati. Per quanto riguarda la frequenza di evacuazione e la consistenza delle feci non sono state notate differenze significative.

Come affermato dagli autori, i risultati dello studio necessitano di essere confermati da ulteriori studi ma aprono già alla possibilità che i pazienti possano trarre beneficio dall'utilizzo di questo ingrediente, considerata anche l'alta tollerabilità osservata nello studio.

Inoltre, è possibile utilizzare estratti di *Perilla frutescens* che contengano tutti i principi attivi, sia idrofili che lipofili, allo scopo di sfruttare le attività esercitate da ognuno di questi attivi. In particolare, la frazione lipofila delle foglie di perilla contiene perilla-chetone, dimostratosi in grado di favorire la motilità intestinale.

La disponibilità di un estratto bifrazionato, quindi contenente sia la frazione idrofila che quella lipofila, consentirebbe di ottenere un maggiore vantaggio sulla normalizzazione del transito intestinale, rispetto alla sola azione antispastica e antinfiammatoria della componente idrofila.

Zenzero 300 mg  
Perilla 150 mg

**2 cpr die**  
1 cpr 30 minuti prima di pranzo e cena

