



Oltre la dieta: il contributo di *Perilla frutescens* nella dispepsia funzionale

Aprile 2026.2

La letteratura descrive la *Perilla frutescens* come un fitocomplesso ricco di flavoni (apigenina, luteolina), acidi fenolici (acido rosmarinico) e perilla ketone, composti associati a proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e regolatrici della motilità gastrointestinale, aprendo prospettive interessanti in ambito gastroenterologico.

Principali componenti attivi

La recente review [Applications of Perilla frutescens Extracts in Clinical Practice](#) delucida i meccanismi d'azione e le proprietà benefiche dei principali metaboliti secondari, ovvero:

- **acido rosmarinico**, il fitocomposto più studiato della Perilla: oltre agli effetti antiossidanti e antinfiammatori, studi preclinici in vivo ed ex vivo indicano un'azione favorevole sulla mucosa e sulla regolazione della motilità;
- **luteolina e apigenina**: presenti in foglie e semi, hanno dimostrato capacità modulanti verso i mediatori dell'infiammazione e protettive dei tessuti verso lo stress ossidativo;
- **perilla ketone**: sebbene meno documentato clinicamente, è riportato avere proprietà antispastiche e procinetiche sull'apparato digerente, oltre a un generale effetto antinfiammatorio.

Tali meccanismi risultano coerenti con i principali driver fisiopatologici della dispepsia funzionale (FD), in cui dismotilità e rallentato svuotamento gastrico, ipersensibilità viscerale e infiammazione di basso grado si intrecciano.

Evidenze cliniche e prospettive applicative

In ambito gastrointestinale, studi clinici su estratti di *Perilla frutescens* indicano un miglioramento dei sintomi quali crampi, gonfiore e discomfort post-prandiale, confermando il potenziale come supporto nelle sindromi dispeptiche.

Nel contesto della FD, la combinazione di *Perilla frutescens* con *Zingiber officinale* appare particolarmente razionale: da un lato l'azione antinfiammatoria e antispastica della perilla, dall'altro l'effetto procinetico e antiemetico dei gingeroli e shogaoli. Questa sinergia, disponibile anche in formulazioni commerciali come **Dispepril®**, ha dimostrato nello studio [Effectiveness of a nutraceutical supplement containing highly standardized perilla and ginger extracts in patients with functional dyspepsia](#) di migliorare la motilità gastro-duodenale e il comfort post-prandiale.

L'integrazione tra counselling nutrizionale e supporto nutraceutico rappresenta quindi una strategia concreta: dopo aver identificato e modulato i trigger alimentari e comportamentali, l'utilizzo di estratti standardizzati di *Perilla frutescens*, eventualmente in associazione con zenzero, può risultare determinante soprattutto nei pazienti con sintomi persistenti.

Zenzero 300 mg
Perilla 150 mg

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

Dispepril®
30 compresse rivestite da 1,4 grammi
Zenzero 300 mg/cpr
Perilla 150 mg/cpr
Pharmatrac...
SENZA SECONDE RIVESTITURE

Immagine di una persona che si tocca il ventre, indicando il disagio gastrointestinale.