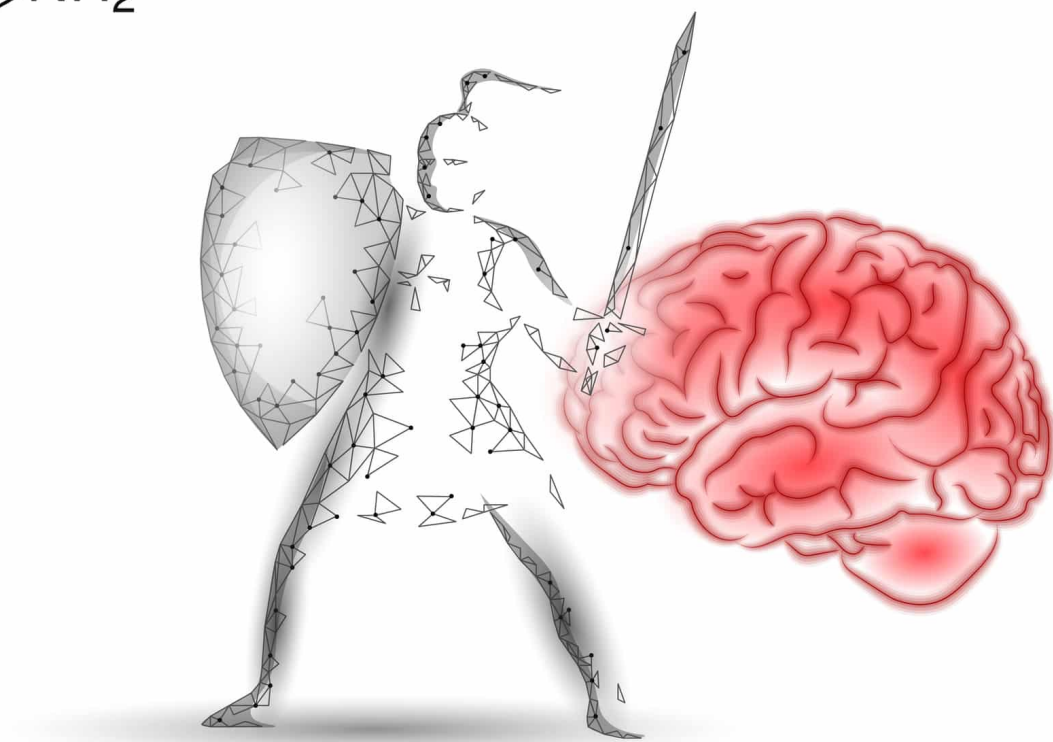
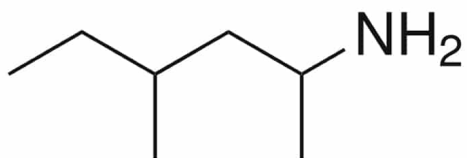


# DMAA | COS'È, A COSA SERVE | BENEFICI, RISCHI, CONTROINDICAZIONI



Category: [X115](#)

Tag: [Dimagrire](#)

# Che Cos'è

La DMAA è una sostanza stimolante conosciuta anche come dimetilamilamina, metilexamina e metilexanamina.

In ambito terapeutico, è stata introdotta nel 1948 come inalatore nasale ad azione decongestionante per la rinite. Successivamente, tra gli anni '70 e '80, la sua approvazione all'uso come farmaco è stata ritirata <sup>1</sup>.

Con il nome di **geranamina** e spesso coadiuvata dalla caffeina, la DMAA è riapparsa sul mercato nel 2006, questa volta come integratore alimentare per **aumentare le prestazioni sportive e favorire la perdita di peso** <sup>1</sup>.

Gli integratori contenenti DMAA a volte riportano la presenza di "olio di geranio" o "estratto di geranio" come fonte di metilesanamina. Tuttavia, gli oli di geranio non contengono DMAA e la metilesanamina in questi integratori viene aggiunta sotto forma di materiale sintetico <sup>20</sup>.

Inoltre, l'uso della DMAA è stato correlato a **effetti collaterali pericolosi** e potenzialmente fatali. Per questo motivo, i prodotti contenenti DMAA sono **illegali in diversi paesi**, inclusi Italia, Stati Uniti e Canada <sup>2, 3, 4</sup>.

L'assunzione di DMAA può aumentare la pressione sanguigna e portare a problemi cardiovascolari che vanno dalla mancanza di respiro fino all'infarto.

## A Cosa Serve

Sebbene in passato la DMAA sia stata approvata come farmaco per liberare il naso chiuso, ad oggi non è riconosciuto alcun uso medico di questa sostanza.

Recentemente, la DMAA è stata proposta come integratore, soprattutto come stimolante nei prodotti pre-allenamento. Questi integratori contengono spesso caffeina, che interagisce con la DMAA per aumentare le prestazioni atletiche <sup>5</sup>.

Considerata questa capacità ergogenica, la DMAA è **stata bandita da diverse autorità sportive**. Inoltre, la DMAA agisce in modo simile alla cocaina e alla metanfetamina, ha un alto potenziale di abuso e può provocare gravi effetti collaterali <sup>6, 1</sup>.

Per questo motivo, la DMAA viene usata anche illegalmente come stimolante neurologico e "pillola per le feste".

## Presunti Benefici

In uno studio controllato randomizzato in doppio cieco, un integratore alimentare contenente DMAA (OxyELITE Pro), ha **favorito la perdita di grasso** corporeo in 32 adulti sani. Il prodotto è stato usato al dosaggio di una capsula al giorno per 2 settimane <sup>7</sup>.

Lo stesso integratore ha aumentato la disgregazione dei grassi e la temperatura corporea in uno studio RCT su 12 adulti sani <sup>8</sup>.

Inoltre, in uno studio sui ratti, l'integratore ha migliorato le prestazioni fisiche in acuto. Tuttavia, dopo 4 settimane di somministrazione quotidiana, ha perso il suo effetto ergogenico <sup>9</sup>. Probabilmente questo dipende dai noti fenomeni di assuefazione che insorgono rapidamente con l'uso di molti stimolanti, inclusa la caffeina.

L'assunzione di un altro integratore contenente DMAA (Jacked 3D), al dosaggio di 5,5 grammi, ha migliorato i riflessi e la memoria a breve termine <sup>10</sup>.

Detto questo, il dosaggio di DMAA negli integratori non è generalmente specificato e fa spesso parte di una miscela brevettata. Pertanto, le conclusioni sull'efficacia di questi preparati possono essere fuorvianti perché non è certo che gli effetti dipendano dal contenuto di DMAA <sup>10, 9, 7</sup>.

Ad esempio, gli ingredienti elencati per OxyELITE Pro sono 119,5 mg di una miscela brevettata (estratto di *Bauhinia purpurea* L. (foglia e baccello), estratto di *Bacopa monnieri* (foglia), 1,3-dimetilammina HCl (DMAA), estratto di *Cirsium oligophyllum* (pianta), *Pausinystalia Yohimbe* (estratto di corteccia) e 100 mg di caffeina) <sup>11</sup>.

Gli ingredienti elencati per Jack3d sono 4.145 mg di una miscela brevettata di arginina a-chetoglutarato, creatina monoidrato, β-alanina, caffeina, 1,3-dimetilammina (DMAA) e schizandrolo <sup>10</sup>.

## Dosi e Modo d'Uso

Un dosaggio fino a 75 mg di DMAA e 250 mg di caffeina è stato proposto come "sicuro", in quanto non ha aumentato la frequenza cardiaca in un paio di studi <sup>2, 15, 16</sup>.

Tuttavia, la questione se esista una dose sicura di DMAA rimane ancora controversa, e trattandosi di una sostanza illegale con potenziali effetti collaterali gravi, **il suo impiego è fortemente sconsigliato**.

# Estratto di Geranio

La DMAA è stata presumibilmente isolata dalle piante di geranio, ma **diversi rapporti non sono riusciti a confermare questo risultato** <sup>12</sup>.

In una vecchia ricerca, pubblicata nell'ormai defunto *Journal of the Guizhou Institute of Technology*, l'olio di geranio (estratto dalle foglie fresche e dai gambi della *Pelargonium graveolens*) è risultato contenere meno dello 0,7% di DMAA sulla base di un'analisi di gascromatografia e spettrometria di massa <sup>13</sup>.

Tuttavia, dalla pubblicazione di questo studio, più di una mezza dozzina di rapporti sottoposti a revisione paritaria non sono stati in grado di confermare la presenza di DMAA <sup>3</sup>.

Anche secondo il Ministero della Salute italiano, la dimetil-amil-amina (DMAA) non rientra nella naturale composizione dell'olio di geranio, contrariamente a quanto affermato <sup>4</sup>.

Nonostante la mancanza di prove, molti prodotti commercializzano il DMAA come "sostanza naturale" <sup>14</sup>.

## Controindicazioni ed Effetti Collaterali

Gli integratori contenenti DMAA sono stati associati a molteplici eventi avversi gravi, inclusi attacchi di panico, convulsioni, cardiomiopatia indotta da stress, e alcuni decessi <sup>17, 18</sup>.

La Food and Drug Administration (FDA) ha rilasciato numerosi avvertimenti ai consumatori per evitare l'assunzione di DMAA e le sue varie forme tramite gli integratori.

**Almeno 4 morti umane sono state collegate all'uso di questa sostanza**, inclusi due soldati statunitensi attivi e un corridore durante una maratona. In uno dei casi, il soggetto aveva assunto contemporaneamente DMAA, alcol e caffeina <sup>19, 20, 21</sup>.

L'uso di DMAA può portare a effetti collaterali e complicazioni come <sup>22, 11, 5, 8, 23, 2, 24</sup> :

- restringimento dei vasi sanguigni;
- aumento della pressione sanguigna;
- fiato corto;
- sensazione di oppressione al petto;
- battito cardiaco irregolare;
- attacco di cuore;
- convulsioni;
- disordini neurologici;
- condizioni di salute mentale;

- nausea e vomito.

La combinazione di DMAA e altre sostanze psicotrope come alcol e caffeina aumenta il rischio di effetti collaterali gravi <sup>19</sup>.