

MENTA PIPERITA | PROPRIETÀ, BENEFICI | USI, DOSI, OLIO ESSENZIALE



Category: [X115](#)

Tag: [Oli essenziali](#)

Che Cos'è

La menta piperita (***Mentha × piperita***) è un'erba aromatica, con un sapore e un aroma particolarmente intensi rispetto ad altre specie di menta.

Nota per la sensazione di freschezza che conferisce al palato, la menta piperita è un ingrediente comune di diversi cibi, come infusi, bevande alcoliche e analcoliche, insalate e dessert.

Il suo attivo caratteristico, il mentolo, viene utilizzato in una vasta gamma di farmaci da banco, prodotti alimentari, integratori, sigarette, cosmetici e profumi.

In commercio, la menta è disponibile in molte forme: foglie fresche ed essiccate, olio essenziale di menta piperita ed estratti di foglie, anche in compresse gastroprotette¹.

A Cosa Serve

Le piante di menta sono state usate per migliaia di anni nella **medicina popolare**².

Ancora oggi, l'olio essenziale di menta piperita viene utilizzato in alimenti, cosmetici e prodotti per l'igiene personale e farmaceutici.

Quest'olio si ottiene dalle foglie di menta per distillazione in corrente di vapore.

In erboristeria, l'olio essenziale di menta è comunemente usato per trattare condizioni gastrointestinali funzionali, come la sindrome dell'intestino irritabile e la dispepsia^{3,4,5,6,7}.

Gli usi erboristici tradizionali, l'esperienza empirica e un corpus ormai significativo di studi clinici suggeriscono che l'olio essenziale di menta piperita:

- Aiuta a trattare la sindrome dell'intestino irritabile;
- Allevia gli spasmi intestinali;
- Può alleviare il prurito e il mal di testa;
- Migliora la digestione;
- Può migliorare le prestazioni fisiche e mentali (aromaterapia);
- Può alleviare il dolore muscolare (applicazione topica).

L'olio di menta piperita può anche causare **reazioni allergiche** ed è leggermente tossico se ingerito

in grandi quantità. Tuttavia, alle normali concentrazioni d'uso, è considerato sicuro ⁸.

Proprietà e Benefici

Principi Attivi

I costituenti dell'olio di menta piperita includono ^{8,9}:

- Mentolo
- Mentone
- Pulegone
- Acido rosmarinico
- Limone
- Isomentone
- Limonene
- β -mircene
- B-cariofillene
- Carvone

Il mentolo conferisce alla menta piperita le sue proprietà rinfrescanti e un riconoscibile profumo di menta.

Sindrome dell'Intestino Irritabile

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo comune del tratto digestivo. I suoi sintomi includono mal di stomaco, crampi, gas, costipazione e/o diarrea.

La maggior parte delle prove suggerisce che l'olio essenziale di menta piperita è efficace nel trattamento della sindrome dell'intestino irritabile ^{2,4,5,7}.

A tal proposito, una revisione di 9 studi su oltre 700 pazienti ha rilevato che l'assunzione di capsule di olio di menta piperita migliora i sintomi del disturbo in maniera superiore al placebo ⁷.

In diverse altre meta-analisi e studi clinici, si sottolinea che l'olio di menta piperita con rivestimento enterico (vedi capitolo dosi e modo d'uso) è **modestamente efficace nel ridurre i sintomi dell'IBS**, in particolare flatulenza e dolore allo stomaco ^{4,5,6,7}.

In uno studio, 57 pazienti con sindrome dell'intestino irritabile sono stati trattati con 2 capsule gastroprotette 2 volte al giorno o con un placebo.

Dopo 4 settimane, il 75% dei pazienti trattati con la menta ha sperimentato sollievo da mal di stomaco, diarrea, costipazione e gonfiore (rispetto al 38% osservato nel gruppo placebo) ⁵.

In un altro studio su 72 persone con IBS, le capsule di olio di menta piperita hanno ridotto i sintomi dell'IBS del 40% dopo 4 settimane, rispetto a solo il 24,3% registrato nel gruppo placebo ⁵.

Salute Digestiva

La menta piperita è stata utilizzata come pianta medicinale per trattare una vasta gamma di sintomi addominali e ha dimostrato di possedere capacità antispasmodiche, antinfettive e antidolorifiche ^{4,5}.

Gli studi sugli animali confermano che la menta piperita rilassa il sistema digestivo e può alleviare il dolore. Inoltre, previene la contrazione della muscolatura liscia e questo potrebbe alleviare gli spasmi intestinali ^{9,10}.

Non da ultimo, in una revisione di 14 studi clinici su quasi 2.000 bambini, la menta piperita ha ridotto la frequenza, la durata e la gravità del dolore addominale ¹¹.

Cattiva Digestione

La dispepsia (cattiva digestione) è un disturbo dello stomaco associato a sintomi come senso di pienezza, gonfiore e spasmi allo stomaco.

L'indigestione può verificarsi quando il cibo rimane nello stomaco per troppo tempo prima di passare nell'intestino.

Numerosi studi hanno dimostrato che la velocità di svuotamento gastrico aumenta quando le persone assumono olio di menta piperita durante i pasti ^{12,13}.

Uno studio clinico su persone con dispepsia ha addirittura mostrato che una combinazione di olio di menta piperita e olio di cumino ha avuto effetti simili ai farmaci usati per trattare l'indigestione. Ciò ha contribuito a migliorare il mal di stomaco e altri sintomi digestivi ¹⁴.

In almeno altri 3 studi clinici, una combinazione di olio di menta piperita con rivestimento enterico e olio di cumino ha ridotto i sintomi della dispepsia ^{15,16,17}.

Inoltre, in uno studio su 12 volontari sani, una combinazione di menta piperita e olio di cumino ha aiutato a rilassare la cistifellea ¹⁸.

Flatulenza e Disbiosi

Fino all'80% dei casi di IBS può essere causato da una crescita eccessiva di batteri nell'intestino tenue (sindrome da proliferazione batterica intestinale).

L'olio di menta piperita ha ridotto la produzione intestinale di idrogeno nei pazienti con proliferazione batterica. Ha anche ridotto i sintomi dell'IBS correlati alla produzione anomala di gas intestinale ⁵.

Nausea e Vomito

L'assunzione di capsule contenenti olio di menta piperita ha ridotto l'incidenza e la gravità della nausea e del vomito in uno studio su 200 persone sottoposte a chemioterapia per cancro ¹⁹.

Anche l'aromaterapia con inalazioni di olio di menta piperita può alleviare la nausea ²⁰.

Ad esempio, in uno studio su 18 pazienti sottoposti a chirurgia ginecologica, l'aromaterapia con olio di menta piperita ha aiutato a ridurre la nausea indotta dall'anestesia ²¹.

Coliche e Crampi

Coliche del Lattante

Le coliche infantili sono difficili da trattare e piuttosto estenuanti anche per i genitori. I sintomi includono lunghi episodi di pianto, irritabilità o irrequietezza ²².

In uno studio su 30 bambini, l'assunzione di gocce di olio di menta piperita per una settimana ha prodotto una diminuzione della frequenza delle coliche e del tempo medio di pianto ²².

Spasmi Intestinali

L'olio di menta piperita rilassa i muscoli e previene gli spasmi bloccando i canali del calcio nei muscoli ²³.

L'olio di menta piperita somministrato attraverso un clistere (iniezione attraverso il retto) ha ridotto gli spasmi durante il clistere di bario e le colonscopie in 3 studi clinici su più di 500 pazienti ^{24, 25, 26}.

L'olio di menta piperita si è dimostrato particolarmente utile anche per fermare gli spasmi nei pazienti anziani durante l'endoscopia di stomaco ed esofago ²⁷.

Crampi mestruali

Poiché la menta piperita agisce come miorilassante, può alleviare anche i crampi mestruali ^{9,10}.

In uno studio su 127 donne con mestruazioni dolorose, le capsule di estratto di menta piperita sono risultate efficaci quanto un farmaco antinfiammatorio non steroideo nel ridurre l'intensità e la durata del dolore ²⁸.

Salute del Cervello

Uno studio su 144 giovani adulti ha dimostrato che 5 minuti di inalazioni di olio di menta piperita hanno prodotto miglioramenti significativi della memoria ²⁹.

Il gruppo di intervento ha infatti mostrato un aumento della vigilanza, un'attenzione più rapida e una memoria complessivamente migliore rispetto al gruppo di controllo ²⁹.

Un altro studio ha scoperto che inalare queste essenze durante la guida aumenta la vigilanza e diminuisce i livelli di frustrazione, ansia e affaticamento ³⁰.

Parlando invece di assunzione orale, in uno studio su 13 soggetti il tè alla menta piperita non ha avuto effetti positivi sul miglioramento della memoria ³³.

In un altro studio, 24 persone giovani e sane hanno invece ottenuto risultati significativamente migliori nei test cognitivi dopo aver assunto capsule di olio di menta piperita ³⁴.

In un ulteriore studio, i ricercatori hanno indagato gli effetti del profumo di menta piperita sulle prestazioni di tipizzazione. È stato così osservato un miglioramento significativo nella velocità di digitazione e precisione rispetto all'assenza di profumo ³⁴.

Tuttavia, in un altro studio l'aromaterapia con olio essenziale di menta piperita non ha influenzato la velocità e l'accuratezza delle risposte in un compito di vigilanza ³⁵.

Mal di Testa

Poiché la menta piperita agisce come miorilassante e analgesico, può ridurre alcuni tipi di mal di testa ⁹.

In uno studio clinico randomizzato su 35 persone con emicrania, l'olio di menta piperita applicato sulla fronte e sulle tempie ha ridotto significativamente il dolore, rispetto a un olio placebo ³⁶.

In uno studio RCT su 41 pazienti, l'olio di menta piperita al 10% ha ridotto significativamente l'intensità del mal di testa. In tal senso, si è dimostrato efficace addirittura quanto il paracetamolo

(un antidolorifico da banco) nell'alleviare il dolore ⁴.

In un altro studio, 32 soggetti sani hanno utilizzato una combinazione di olio di menta piperita, olio di eucalipto e alcol applicata su ampie aree della fronte e delle tempie. Questo intervento ha prodotto un effetto rilassante fisicamente e mentalmente e ha ridotto la sensibilità al dolore.

Tuttavia, non ha ridotto il dolore da emicrania ³⁷.

Raffreddore e Sinusite

La menta piperita ha proprietà antibatteriche, antivirali e antinfiammatorie.

Per questo motivo, può aiutare a combattere i seni nasali ostruiti da infezioni, raffreddore e allergie ³⁸.

La ricerca dimostra anche che il mentolo, uno dei composti attivi della menta piperita, migliora la percezione del flusso d'aria nella cavità nasale ³⁹.

Sebbene il mentolo non abbia un'azione decongestionante, può quindi migliorare soggettivamente la respirazione ^{40, 41}.

È probabile che questo effetto doni un po' di sollievo alle persone colpite da raffreddore o influenza.

[Rimedi Raffreddore | Soluzioni Efficaci | Cura e Prevenzione](#)

Alitosi e Igiene Orale

La menta piperita è un aroma comune per dentifrici, collutori e gomme da masticare.

Oltre al suo aroma e alla sensazione di freschezza fornita dal mentolo, la menta piperita ha proprietà antibatteriche che aiutano a uccidere i germi che causano la placca dentale ^{44, 45}.

Nella coltura cellulare, ad esempio, ha inibito la crescita di 4 comuni patogeni orali ⁴⁶.

Inoltre, l'olio di menta piperita aumenta la salivazione, e questo è benefico perché la secchezza delle fauci può provocare alito cattivo ⁴⁶.

In uno studio clinico su 84 studenti che soffrivano di alitosi, un collutorio alla menta piperita ha ridotto l'alitosi meglio del placebo. Dopo una settimana di prova, la prevalenza dell'alitosi è stata ridotta al 24,4% dei soggetti ⁴⁷.

In un altro studio su persone che avevano subito un intervento chirurgico alla colonna vertebrale, un risciacquo a base di oli di menta piperita, tea tree e limone ha migliorato i sintomi dell'alitosi ⁴⁸.

Prurito

L'olio di menta piperita ha efficacemente ridotto il prurito in 50 pazienti con malattie del fegato, malattie renali o diabete ⁴⁹.

In un altro studio clinico su 96 donne in gravidanza, l'olio di menta piperita ha ridotto la gravità del prurito associato alla gestazione (*pruritus gravidarum*) ⁵⁰.

In uno studio controllato su 74 pazienti, un gel topico a base di olio di menta piperita, mentolo e salicilato di metile ha contribuito ad alleviare l'irritazione della pelle associata alle ustioni ⁵¹.

Ragadi al Seno

L'applicazione locale dell'olio essenziale di menta può aiutare ad alleviare il dolore associato all'allattamento al seno.

Uno studio ha dimostrato che l'applicazione di acqua di menta piperita dopo l'allattamento al seno era più efficace rispetto al latte materno nel prevenire le ragadi del capezzolo e dell'areola, il che si traduceva in un minor dolore al capezzolo ⁵².

Un altro studio ha mostrato che solo il 3,8% delle madri che hanno applicato un gel alla menta piperita ha avuto screpolature ai capezzoli, rispetto al 6,9% di quelle che hanno usato la lanolina e al 22,6% di quelle che hanno usato un placebo ⁵³.

Un ulteriore studio ha mostrato che sia il dolore che la gravità delle ragadi ai capezzoli sono diminuiti nelle madri che hanno applicato l'olio essenziale di menta dopo ogni poppata ⁵⁴.

Capelli

In uno studio su topi maschi, i ricercatori hanno confrontato gli effetti sulla crescita dei peli dell'olio di menta piperita rispetto al farmaco minoxidil.

L'applicazione topica dell'olio di menta piperita al 3% ha portato a una crescita dei peli più rapida rispetto a qualsiasi altra soluzione testata, incluso il minoxidil ⁵⁵.

Dopo 4 settimane di applicazione topica, l'olio di menta piperita ha indotto la crescita di peli molto spessi e lunghi anche in un altro studio sui topi.

Questi effetti possono essere dovuti alla sua capacità di aumentare l'IGF-1 e la fosfatasi alcalina. La

produzione cellulare di IGF-1 supporta infatti la crescita e la sopravvivenza cellulare, il che aiuta ad aumentare lo spessore dei capelli ⁵⁵.

Dosi e Modo d'Uso

Sindrome dell'Intestino Irritabile

Nella maggior parte degli studi sull'IBS, sono stati utilizzati dosaggi di 0,2-0,4 ml di olio essenziale di menta piperita somministrati 3 volte al giorno tramite capsule con rivestimento gastroprotettivo.

Queste speciali capsule passano intatte attraverso lo stomaco senza dissolversi, per poi disgregarsi liberando il loro contenuto nell'intestino ⁴.

Preparazioni Erboristiche e Tradizionali

- Masticare foglie di menta fresche o essiccate: utile per curare l'alitosi.
- Inalazione dell'olio essenziale: può migliorare la funzione cerebrale e i sintomi del raffreddore.
- Applicazione topica: utile per ridurre il dolore al capezzolo dovuto all'allattamento e i dolori muscolari.
- Infuso digestivo: può aiutare a curare l'indigestione *.

* Per preparare il tè alla menta piperita:

- Portare a ebollizione 2 tazze d'acqua.
- Spegnerne il fuoco e aggiungere all'acqua una manciata di foglie di menta piperita sminuzzate.
- Coprire e lasciare in infusione per 5 minuti.
- Filtrare il tè e bere.

Avvertenze

L'olio essenziale di menta piperita può causare fenomeni di ipersensibilità. Non dev'essere somministrato ai bambini piccoli.

In generale, se ne sconsiglia l'impiego puro: prima di applicarlo sulla pelle, disperdere l'olio essenziale di menta in un olio vettore (ad es. in un cucchiaino di olio di mandorle dolci).

L'essenza di menta è irritante per le mucose: se ne sconsiglia l'applicazione in prossimità degli occhi.

Controindicazioni

L'olio essenziale di menta piperita può aumentare il volume di secrezione della bile e dei solidi dal fegato.

Pertanto, i pazienti con calcoli biliari e infiammazione della cistifellea non dovrebbero usare l'olio di menta piperita. Inoltre, l'essenza di menta può peggiorare l'ernia iatale e i sintomi di reflusso acido

⁴.

Le **donne in gravidanza** e i **bambini** dovrebbero usare l'olio di menta piperita solo sotto stretto controllo medico.

L'olio di menta piperita interferisce con l'attività del citocromo P450. Ciò significa che rallenta la capacità del corpo di metabolizzare determinati farmaci. Tuttavia, questo effetto non è stato ancora valutato nell'uomo.

In ogni caso, in presenza di terapie farmacologiche in atto, è bene consultare il medico prima di assumere olio essenziale di menta piperita per via orale ^{56, 4}.

Effetti Collaterali

Sia le applicazioni orali che quelle topiche di olio di menta piperita sono probabilmente sicure per adulti e bambini sani.

I possibili effetti collaterali sono lievi e includono ^{4, 1, 7}:

- Reazioni allergiche
- Dermatite
- Nausea
- Bruciore di stomaco
- Visione offuscata
- Problemi respiratori

Dosi estremamente elevate sono tossiche e sono state associate anche all'infiammazione dei reni ⁴

⁵⁷.