

MSM | BENEFICI | ARTICOLAZIONI, PELLE, CAPELLI, UNGHIE



Category: [X115](#)

Tags: [Capelli](#), [Collagene](#), [Integratori Articolazioni](#)

Che Cos'è

Il **metilsulfonilmetano (MSM)** è un composto organico **contenente zolfo**.

Lo zolfo è un componente importante di proteine, collagene, cheratina, ormoni ed enzimi ¹.

L'MSM si può trovare nelle piante, negli animali e nelle cellule dell'organismo umano.

Piccole quantità di MSM sono presenti negli alimenti, tra cui verdure (mais, cavoli, broccoli, germogli di erba medica, aglio, barbabietole), frutta (mele, pomodori, lamponi), latte vaccino, carne di pollo, caffè, tè e birra ².

L'MSM si trova anche in piante verdi come l'equiseto e alcune specie di alghe.

Il metilsulfonilmetano può anche essere prodotto sinteticamente e sfruttato come integratore alimentare.

A Cosa Serve

Conosciuto per le sue proprietà antinfiammatorie, l'MSM **può sostenere la salute e la bellezza di pelle, unghie e capelli**.

Inoltre, risulta **importante per la salute e il benessere delle articolazioni**, tanto da poter essere incluso dai medici nel **trattamento dell'artrosi**.

Per via orale e topica, le persone usano prodotti a base di MSM nel tentativo di combattere artrosi, infiammazione articolare e altre condizioni infiammatorie.

Il suo utilizzo viene anche promosso per migliorare la salute della pelle e dei capelli e accelerare la guarigione di cicatrici, tagli e ferite.

Nel complesso, tuttavia, **le prove scientifiche a sostegno della sua efficacia rimangono scarse**, soprattutto in campo estetico.

Negli integratori, l'MSM si trova spesso associato ad altri attivi utili per supportare il benessere delle articolazioni e il trofismo dei tessuti connettivi, come acido ialuronico,

collagene idrolizzato, glucosammina, silicio, condroitina, boswellia, curcumina e vitamina C.

Meccanismo d'Azione

Gli scienziati ipotizzano che il metilsulfonilmetano (MSM) fornisca al corpo zolfo extra per la **sintesi degli amminoacidi solforati metionina e cisteina**.

La maggiore disponibilità di questi amminoacidi potrebbe aiutare il corpo a sintetizzare le proteine, come **cheratina e collagene**, necessarie a formare il tessuto connettivo e gli annessi corporei ³.

Gli studi hanno anche dimostrato che l'MSM può **ridurre significativamente l'infiammazione** nel corpo, soprattutto a livello articolare ^{4,5}. Inoltre, inibisce la rottura della cartilagine (il tessuto flessibile che protegge le estremità delle ossa nelle articolazioni, riducendo attriti e ammortizzando gli urti) ⁶.

L'MSM **può anche aumentare i livelli di glutazione**, un potente antiossidante ⁷. Avere livelli adeguati di glutazione è fondamentale per la salute generale e la funzione del sistema immunitario ⁸.

MSM e Bellezza

Benefici per la Pelle

L'MSM può essere benefico per la bellezza della pelle agendo come donatore di zolfo per la sintesi della cheratina, un'importante proteina che si concentra nell'epidermide donandole struttura e resistenza.

Lo zolfo è incluso anche nella struttura del collagene, la proteina che conferisce tono e resistenza agli strati più profondi della pelle.

L'MSM aiuta anche a ridurre l'infiammazione, che può danneggiare le cellule della pelle e causare segni di invecchiamento precoce come le rughe ⁹.

Tuttavia, non sappiamo se e quanto l'aumentata disponibilità di zolfo possa aumentare la sintesi di queste proteine e migliorare l'aspetto della pelle.

Attualmente, gli effetti dell'MSM sulla salute della pelle negli esseri umani non sono noti.

Uno studio su 46 pazienti ha suggerito che il trattamento topico di un mese con metilsulfonilmetano (MSM) e silimarina **può migliorare la rosacea**. Questa combinazione ha migliorato arrossamento della pelle, papule, prurito, idratazione e ha restituito alla pelle un colore normale ¹⁰.

Integratori Antirughe | Quali sono più Efficaci? Studi, Consigli



X115®+PLUS - Integratore Antiage | Doppia Formula Day & Night | Con Collagene (5g), Acido Ialuronico ed Estratti Vegetali Antiossidanti | Utile per supportare la Naturale Attività dei Fibroblasti nella Sintesi di Collagene ed Elastina

Benefici per i Capelli

Uno studio sui ratti ha scoperto che il metilsulfonilmetano (MSM) potrebbe ridurre la caduta dei capelli (alopecia).

Quando applicato sulla pelle del dorso depilata di ratti maschi insieme a MAP (magnesio ascorbil fosfato), l'MSM ha migliorato la crescita dei peli in modo proporzionale alla dose, **umentando i**

livelli di collagene e cheratina ¹¹.

Anche in questo caso mancano dati sull'uomo.

Benefici per le Unghie

La cheratina è una proteina che agisce come il principale componente strutturale di capelli e unghie.

Contiene livelli elevati dell'aminoacido solforato cisteina e l'MSM può fornire lo zolfo necessario alla sua sintesi.

Uno studio ha suggerito che dopo l'ingestione, l'MSM cede il suo zolfo per la sintesi di collagene e cheratina presenti nei capelli, nella pelle e nelle unghie, e per le proteine del sangue ¹².

Anche in questo caso mancano dati sull'uomo.

MSM e Artrosi

L'MSM sembra **potenzialmente efficace per migliorare i sintomi dell'artrosi al ginocchio**.

Uno studio su 49 persone con gonartrosi (artrosi del ginocchio) ha rilevato che l'assunzione di 3,4 grammi di MSM al giorno per 12 settimane **ha ridotto il dolore e la rigidità**, e migliorato la mobilità articolare, rispetto a un placebo ¹³.

Uno studio su 100 persone di età superiore a 50 anni che soffrivano di degenerazione articolare, ha rilevato che il trattamento quotidiano con un integratore contenente 1.200 mg di MSM per 12 settimane **ha ridotto il dolore, la rigidità e il gonfiore articolare**, rispetto a un placebo ¹⁴.

Il gruppo che ha ricevuto il supplemento ha anche riferito una migliore qualità della vita e minori difficoltà a camminare e ad alzarsi dal letto.

Un altro studio ha dimostrato che l'integrazione quotidiana con 5 grammi di MSM e 7,2 mg di acido boswellico era più efficace della glucosamina nel ridurre il dolore e migliorare la funzione articolare nelle persone con artrosi del ginocchio ¹⁵.

Inoltre, le persone che hanno ricevuto l'integratore sono risultate meno dipendenti dai farmaci

antinfiammatori.

Va notato che nel complesso **i miglioramenti citati negli studi appaiono modesti**, se confrontati con il placebo, o troppo variabili per avere un significato statistico attendibile. Inoltre, non ci sono studi di durata sufficiente per capire se l'MSM possa fornire benefici a lungo termine nei pazienti con artrosi.

Una meta-analisi del 2018 ha scoperto che l'MSM può migliorare i sintomi dell'artrosi a breve termine, ma la sua importanza clinica non era chiara ¹⁶.

Un altro studio su 32 persone con dolore lombare ha rilevato che l'assunzione di un integratore di glucosamina contenente MSM ha ridotto significativamente la rigidità lombare e il dolore durante il movimento, oltre a migliorare notevolmente la qualità della vita ¹⁷.

[Integratori per Artrosi | Elenco, Efficacia, Consigli d'Uso](#)

MSM e Sport

L'MSM può accelerare il recupero dopo un intenso esercizio fisico, riducendo l'infiammazione, il dolore muscolare e articolare, e lo stress ossidativo.

Potrebbe, soprattutto, favorire il **recupero nelle attività sportive di endurance altamente impattanti**, come la corsa.

Uno studio su 18 uomini ha dimostrato che l'assunzione di 50 mg di MSM per kg di peso corporeo per 10 giorni ha ridotto significativamente il danno muscolare indotto dall'esercizio fisico e ha aumentato l'attività antiossidante dopo una corsa di 14 km ¹⁸.

In un altro studio, 22 donne hanno assunto 3 grammi di MSM al giorno per 21 giorni prima di una mezza maratona e per due giorni dopo (23 giorni in totale). Dopo la gara, il gruppo MSM ha riportato **meno dolore muscolare e articolare rispetto al gruppo placebo** ¹⁹.

Un altro studio ha scoperto che gli uomini che hanno assunto 3 grammi di MSM al giorno per due settimane avevano meno infiammazione e dolore muscolare, dopo un'intensa prova che includeva

28 serie multiple di estensioni delle gambe, di cui le ultime 2 a sfinimento ²⁰.

Tuttavia, in uno studio simile, l'MSM (1,5-3,0 grammi al giorno) per 4 settimane non ha migliorato le prestazioni durante i test di estensione del ginocchio ²¹.

In un altro studio sull'uomo, una crema specifica contenente magnesio e MSM applicata prima dello stretching e della pedalata su una cyclette non ha migliorato la flessibilità o la resistenza ²².



X115[®] PRIMARY² | Integratore Antiage | Day & Night | Con Collagene, MSM, Vitamina C, Acido Ialuronico, Acido lipoico, Curcuminoidi e Piperina, Resveratrolo, Biopolifenoli da Olivo e Cacao, Vitamine C, D, E, Biotina, Selenio, Astaxantina, Licopene, Centella ed Echinacea

MSM e Allergie

Attualmente, non vi sono prove sufficienti per supportare l'uso di MSM da parte di persone allergiche, sebbene i primi studi preliminari mostrino una certa potenzialità.

Alcuni ricercatori ipotizzano che l'MSM prevenga le reazioni allergiche attraverso le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti ²³; inoltre, la sua incorporazione nella mucosa respiratoria potrebbe prevenire il contatto con l'allergene ^{23, 24}.

La rinite allergica è una reazione che causa sintomi quali lacrimazione, starnuti, prurito, naso che cola e congestione nasale ²⁵.

In uno studio, 50 persone con rinite allergica stagionale hanno assunto 2600 mg di MSM per un mese. Grazie a questo trattamento, hanno beneficiato di una riduzione dei sintomi allergici (naso che cola, lacrimazione e prurito agli occhi, naso chiuso, starnuti) e dei sintomi respiratori inferiori (tosse, mancanza di respiro) ²⁶.

Inoltre, i partecipanti hanno sperimentato un significativo aumento di energia entro il 14esimo giorno di trattamento.

Dosi e Modo d'Uso

A causa della mancanza di dati clinici adeguati, non è possibile stabilire un dosaggio MSM standard.

Le dosi tipiche di MSM vanno da 1.500 a 6.000 mg al giorno, a volte divise in due dosi giornaliere.

La dose di 3.000 mg al giorno sembra essere efficace per ridurre i sintomi dell'artrosi e conferire una protezione antiossidante al corpo. Non è sicuro se dosi supplementari più elevate siano migliori di 3.000 mg, quindi attenersi a questa dose può essere prudente.

Spesso l'MSM è associato ad altre sostanze utili per la destinazione d'uso del prodotto, come:

- glucosamina, condroitina, collagene, acido ialuronico e vitamina C per la salute delle articolazioni;
- vitamina C, collagene, acido ialuronico e antiossidanti per la bellezza della pelle;
- biotina, zinco, aminoacidi solforati e miglio per la bellezza dei capelli;
- biotina, silicio, estratti di bamboo ed equisetolo per rinforzare le unghie.

Controindicazioni

Non esistono controindicazioni all'uso di MSM in soggetti adulti in buono stato di salute, salvo la presenza di reazioni di ipersensibilità individuale ai componenti del prodotto.

Effetti Collaterali

L'MSM è considerato sicuro ed è generalmente ben tollerato, con effetti collaterali minimi.

La sicurezza a lungo termine del metilsulfonilmetano (MSM) non è stata chiarita, ma è probabile che sia sicuro da assumere fino a 6 mesi.

I possibili effetti collaterali manifestati da persone sensibili includono diarrea, disturbi addominali, nausea, gonfiore, affaticamento, difficoltà di concentrazione, insonnia, allergia, eruzioni cutanee e mal di testa.

Se applicato sulla pelle, l'MSM può causare una lieve irritazione della pelle o degli occhi ^{27, 28}.