

## Efedrina per dimagrire: come funziona e tutte le controindicazioni

**Autore:** cinziaR

**Data:** 16 Febbraio 2017



Normalmente usata come un broncodilatatore e decongestionante, **l'efedrina viene spesso utilizzata per dimagrire** a causa della sua capacità di [accelerare il metabolismo e di bruciare i grassi](#).

Chimicamente l'efedrina ha una composizione simile a quella delle anfetamine che tolgono l'appetito, mentre a livello dei neuronale agisce come l'adrenalina, un ormone stimolante naturalmente prodotto dal corpo. E' proprio questo effetto stimolante dell'**efedrina** che provoca un **aumento del metabolismo basale** e innesca la perdita di peso.

Tuttavia, prima di **usare l'efedrina per dimagrire** è bene conoscere i suoi usi ed effetti collaterali.

- Prima di tutto, se si desidera usare l'**efedrina per dimagrire**, bisogna farlo sotto la supervisione diretta di un medico.
- In caso di nausea o mal di stomaco dopo l'ingestione dell'efedrina bisogna sospenderne l'uso o provare ad assumerla a stomaco vuoto.
- Bisogna aumentare la dose di efedrina solo sotto il consiglio del proprio medico.
- Se si usa l'efedrina per dimagrire bisogna controllare frequentemente i livelli di zucchero nel sangue perchè essa può alterarne i livelli
- Avendo effetti sulla qualità del sonno bisogna assumere efedrina lontano dalle ore notturne.
- Durante l'utilizzo di efedrina bisogna includere nella propria alimentazione più cereali integrali, frutta e verdura per essere sicuri di ottenere una nutrizione adeguata.

### **Controindicazioni dell'efedrina**

Non si deve assumere efedrina se si sta assumendo o si è recentemente assunto un inibitore della monoamino ossidasi; in caso di gravidanza o allattamento o se si soffre di malattie cardiache e di pressione alta non si può assumere l'efedrina.

Gli **integratori contenenti efedrina** possono causare:

1. mal di testa
2. nervosismo
3. nausea
4. irritazione dello stomaco
5. vertigini
6. insonnia e irrequietezza.

Questi effetti potrebbero scomparire con l'**uso continuato di efedrina**.

**Gravi effetti collaterali dell' efedrina** includono difficoltà a urinare o eruzioni cutanee, orticaria, problemi respiratori e altri segni di reazione allergica. E' necessario segnalare questi sintomi al proprio medico immediatamente!

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/efedrina-per-dimagrire-come-funziona-e-tutte-le-controindicazioni/>

Generato il 23/04/2025