

Forskolina: di cosa si tratta, le proprietà e gli effetti collaterali

Autore: Carmela Giglio

Data: 26 Maggio 2017



La **Forskolina** è contenuta in **integratori brucia grassi**. Si tratta di una sostanza estratta della **pianta Coleus Forskohlii**, diffusa soprattutto in India, Africa e nel Sud-est Asiatico.

Le **proprietà dimagranti** delle radici di questo arbusto sono note già da centinaia di anni, ma gli **integratori Forskolin** sono usati soprattutto per dimagrire, stimolare la combustione dei grassi e aumentare la massa magra. Gli **integratori Forskolin** si presentano in capsule da assumere con un bicchiere colmo d'acqua e per ottenere il massimo dei risultati il dosaggio consigliato è quello di due capsule al giorno.

[prodotti_amazon]

[amazon] [Forksolin 80 capsule](#) [/amazon]

[amazon] [Integratore cromo e forskolina](#) [/amazon]

[amazon] [60 compresse Forskolina](#) [/amazon]

[/prodotti_amazon]

Sostanzialmente, la forskolina agisce sull'organismo stimolando la produzione di diversi enzimi o ormoni che svolgono un'azione dimagrante. Inoltre, la forskolina stimola la sintesi di una proteina chiamata chinasi, che favorisce la distruzione di una particolare categoria di acidi grassi, ovvero i trigliceridi. In questo modo, oltre ad avere un effetto dimagrante, questa sostanza protegge il cuore e i vasi sanguigni, mantenendoli giovani e funzionanti più a lungo.

Tuttavia, la **principale proprietà della forskolina** è aumentare la concentrazione nell'organismo di **adenosina monofosfato ciclico (cAMP)** e di **testosterone**. La prima sostanza agisce sulla tiroide, stimolando il metabolismo e, quindi, favorendo un maggior consumo di grassi. La seconda, invece, è un ormone sessuale che aiuta a controllare la massa grassa corporea, accelerare la sintesi delle proteine e quindi la costruzione di nuovo tessuto muscolare. La **forskolina**, quindi, favorisce la crescita della **massa muscolare magra**, in modo da avere un fisico più sano e più tonico.

Alcuni ricercatori hanno scoperto che l'**estratto di forskolina puro** può aiutare ad eliminare il grasso in eccesso, aumentando la massa muscolare magra e stimolando i livelli di adenosina monofosfato ciclico. La forskolina, dunque, aiuta a dimagrire e a mantenere al tempo stesso i muscoli tonici. Il dosaggio consigliato di tale sostanza è pari a 50 mg al giorno. In tal modo, una persona che si trova in sovrappeso è in grado di perdere fino a 5 kg in due mesi. Tuttavia, uno dei consigli migliori da seguire è quello di prestare la massima attenzione agli integratori che vengono proposti sul mercato, dal momento che un prodotto di qualità affinché sia davvero efficace deve presentare al suo interno una standardizzazione del 10-20% in forskolina.

Ma in quali casi è sconsigliato l'uso degli **integratori contenenti la Forskolina**? Le persone con disturbi emorragici o che prendono anticoagulanti o farmaci anti-piastrinici non dovrebbero prendere gli integratori Forskolin. Ad ogni modo, la **forskolina** è ben tollerata e non dà particolari effetti collaterali, ma il suo uso viene sconsigliato alle persone che soffrono di ulcere allo stomaco, acidità gastrica e pressione bassa, in gravidanza e durante la fase dell'allattamento. Alcuni effetti collaterali possibili potrebbero essere: irritazioni alla gola, prurito agli occhi, irrequietezza, vampate di calore, tosse, bassa pressione sanguigna.

Leggi anche:

[Alga Wakame, proprietà benefiche e dimagranti tutte da scoprire](#)
[Dieta con acai: ecco i segreti delle magiche bacche amate dalle star](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/forskolina-di-cosa-si-tratta-le-proprietà-e-gli-effetti-collaterali/>

Generato il 30/04/2025