Efedrina

L'efedrina è un protoalcaloide estratto da alcune piante appartenenti al genere Ephedra (famiglia Ephedraceae).
Strutturalmente simile all'amfetamina di cui rappresenta il naturale precursore, l'efedrina viene utilizzata per migliorare la concentrazione, per sopprimere l'appetito, per favorire il dimagrimento e per il trattamento di asma e ipotensione. In oculistica l'efedrina viene utilizzata come farmaco midriatico (ha la capicità di dilatare la pupilla).

Nonostante i ben documentati effetti collaterali, l'efedrina è facilmente reperibile a dosaggi consistenti anche in Italia, in quanto presente come principio attivo in molti prodotti da banco venduti in farmacia o nelle erboristerie.
Talvolta l'efedrina viene chiamata Ma Huang (Ephedra sinica) rifacendosi al nome di una pianta molto popolare nella medicina tradizionale cinese e particolarmente ricca di efedrina.

Efedrina e dimagrimento

L'efedrina è contenuta in molti prodotti ad "azione dimagrante". Una delle caratteristiche più interessanti di questa sostanza, simile ma più potente di quella esercitata dalla caffeina, riguarda la capacità di accelerare il metabolismo stimolando la secrezione di catecolamine.
Questo effetto, associato al potere inibente sull'appetito, non è quantificabile e varia da soggetto a soggetto. L'assunzione di prodotti a base di efedrina a scopo dimagrante può comunque risultare impropria e potenzialmente pericolosa.

Doping ed efedrina

Nel mondo dello sport l'efedrina riscuote un interesse maggiore rispetto alla caffeina, sia per le modalità di somministrazione più agevoli, sia per l'effetto più immediato e prolungato a dosi minori. Il suo effetto stimolante è comunque inferiore rispetto a quello esercitato dalle amfetamine.

L'efedrina, per valori superiori a 10 microgrammi/ml rilevati nelle urine, costituisce positività per doping ed è inserita nella classe delle sostanze vietate redatta dal Comitato Olimpico Internazionale (C.I.O.)

Effetti collaterali dell'efedrina

L'utilizzo concomitante di efedrina o pseudoefedrina ed altri stimolanti come caffeina ed anfetamine dovrebbe essere evitato; oltre agli effetti dopanti si amplificano infatti anche quelli collaterali che mettono a dura prova il sistema nervoso e cardiovascolare, fino a produrre aritmie e disordini cerebrovascolari anche di notevole entità.
Particolarmente a rischio sono i soggetti che soffrono già di problemi cardiaci, malattie tiroidee ediabete. In tutti questi casi il consumo di prodotti contenenti efedrina (anche a piccole dosi) è caldamente sconsigliato.

SISTEMA NERVOSO
Agendo come stimolante sul sistema nervoso centrale, l'efedrina può indurre irrequietezza, nervosismo, allucinazioni, convulsioni, insonnia, psicosi e tremori; terminato il suo effetto l'individuo cade in uno stato di profonda sedazione con comparsa di depressione e pensieri suicidari
SISTEMA CARDIOVASCOLARE
l'uso di efedrina aumenta sensibilmente la pressione arteriosa (ipertensione) e lafrequenza cardiaca (tachicardia). In soggetti predisposti l'abuso di efedrina può condurre a morte per arresto cardiaco (risale al 17 Febbraio 2003 la scomparsa del pitcher Steve Bechler dei Baltimore Orioles, in cui l'esame autoptico determino che l'efedra ebbe un ruolo nella sua morte)
APPARATO URINARIO
ritenzione vescicale da ipertono sfinteriale del detrusore
ALTRI EFFETTI COLLATERALI
Disturbi gastrointesinali (nausea, vomito, stitichezza)

Alternative salutari all'effedrina

Per sopprimere l'appetito vedi: Aumentare il senso di sazietà
Per aumentare il metabolismo vedi: Accelerare il metabolismo
Per favorire il dimagrimento vedi: Speciale dimagrimento
Vedi anche: Efedrina e sport - Pseudoefedrina - Efedrina: proprietà e controindicazioni