

Foto di R. Fulceri



Semi di *Griffonia simplicifolia*

Denominazione della droga
Griffonia simplicifolia appartenente alla famiglia delle leguminosae è il nome latino della pianta ed è anche quello utilizzato nel linguaggio internazionale.

Descrizione botanica
La *Griffonia simplicifolia* è una pianta arbustiva e legnosa che raggiunge dimensioni consistenti a completo accrescimento; molto diffusa nelle aree tropicali semi-umide dell'Africa Centro occidentale.

Parti della pianta usate
La droga è costituita dai semi contenuti nei legumi. I semi della *Griffonia simplicifolia* hanno forma discoide con diametro di circa 1.5-2 cm e superficie convessa. Il colore delle pareti esterne del seme è grigio-nero, l'interno invece si presenta di colore verde a maturazione incompleta e di colore bruno chiaro in fase di maturazione più tardiva. I semi vengono raccolti a maturazione completa dei legumi.

Costituzione chimica
I semi contengono oltre a sostanze amidacee di riserva, dal 7 al 10 % di 5-idrossi-triptofano (5-HTP). A maturazione completa dei legumi, si osserva il massimo contenuto di 5-HTP nei semi.

Usi ed attività farmacologiche
La droga contiene discrete quantità di 5-HTP, che nell'organismo

umano è un precursore della serotonina (5-idrossitriptamina) importantissimo neurotrasmettitore coinvolto in varie funzioni fisiologiche tra cui le funzioni del sonno, dell'appetito e dell'umore.

Numerosi studi hanno dimostrato la marcata azione antidepressiva del 5-HTP in vivo e questo rappresenta il principale uso della droga. Considerando il ruolo della serotonina a livello dell'ipotalamo è stato dimostrato che il 5-HTP induce a questo livello un effetto inibitorio sul centro della fame.

Nel soggetto si ha un incremento del senso di sazietà con conseguente diminuzione dell'appetito e diminuzione di peso corporeo.

La droga ha utilizzo quindi nel trattamento dell'obesità in soggetti adulti. Si sono osservate anche interessanti azioni del 5-HTP nel trattamento dell'insonnia e dell'emicrania.

Dosaggio e forme di utilizzo
Non è stato ufficialmente stabilito un preciso dosaggio, in quanto la droga non è stata presa in rassegna dalla Commissione E tedesca o dall'ESCAP.

Si può comunque consigliare un dosaggio di 50-100 mg di 5-HTP al giorno o quantità equivalenti di estratti o preparati.

In commercio si trovano estratti secchi titolati e standardizzati al 20 % di 5-HTP.

È possibile reperire anche 5-HTP

a cura della Redazione

puro al 98-99 %, estratto sempre da semi di *Griffonia simplicifolia* ma successivamente purificato. In questo caso ovviamente viene meno il concetto di fitocomplesso degli estratti, tanto è vero che il 5-HTP puro è più rivolto verso il settore farmaceutico o nutraceutico che non erboristico.

Come estratto secco la droga è utilizzata in preparati ad azione dimagrante o in preparati ad azione antidepressiva (attualmente anche come sostituto dell'iperico) o in associazione ad altre droghe in prodotti energizzanti soprattutto in forma solida (capsule e compresse). Gli estratti in commercio sono generalmente titolati.

Tossicologia e controindicazioni
La droga non ha particolari effetti tossici.

È stata descritta negli Stati Uniti una sintomatologia chiamata EMS (eosinophilia-myalgia syndrome) con effetti non gravi nei casi presi in esame, ma allo stato attuale delle valutazioni e delle conoscenze è molto dubbia la relazione tra comparsa dei sintomi e assunzione di 5-HTP o estratti di *Griffonia simplicifolia*.

Effetti collaterali
Non si riscontrano effetti collaterali degni di nota.

Riferimenti bibliografici:

Van Praag H.; *Biol. Psychiatry* 1981; 16: 291-310.
Van Praag H.; *Schweiz Rundsch. Med. Prax.* 1988; 77 (34A): 40-6.
Byerley W.F. et al.; *J. Clin. Psychopharmacol.* 1987; 7(3): 127-37.
Cangiano C. et al.; *Am. J. Clin. Nutr.* 1992; 56(5): 863-7.
Cangiano C. et al.; *Adv. Exp. Med. Biol.* 1991; 294: 591-3.
Ceci et al.; *J. Neural. Trasm.* 1989; 76: 109.
Bono G. et al.; *Cephalgia* 1984; 4(3): 159-65.
Santucci M. et al.; *Cephalgia* 1986; 6(3): 155-7.