

INTERVISTA MEDICINA ALIMENTAZIONE BENESSERE **NEWS** YOGA E MINDFULNESS[Home](#) > [News](#) > [Pressione alta? L'olio e...](#)

Pressione alta? L'olio essenziale di menta piperita aiuta a controllarla. Ecco lo studio che ha testato l'efficacia

Una recente ricerca britannica ha dimostrato gli effetti positivi sui valori della pressione arteriosa sistolica (la massima): 8 punti in meno in soli 20 giorni

di Redazione Salus 5 settembre 2026



Pressione alta? L'olio essenziale di menta piperita aiuta a controllarla

PER APPROFONDIRE:

ARTICOLO: Ritorno a scuola, le 7 regole d'oro dei pediatri per ripartire con il piede giusto

ARTICOLO: Prodotti gluten free ultraprocessati. "Per i celiaci aumenta il rischio di sviluppare altre malattie"

ARTICOLO: Microbiota, nell'intestino i segnali di tumori e malattie croniche decenni prima di ammalarsi

ARTICOLO: Troppi caffè possono favorire l'osteoporosi. Gli effetti della caffeina sulle ossa: quante tazzine al giorno



Consigliato per favorire la digestione, l'**olio essenziale di menta piperita** può anche essere un valido aiuto per tenere sotto controllo la **pressione sanguigna**. È quanto emerge da un nuovo studio clinico che ha portato a un interessante scoperta: dopo 20 giorni di trattamento, è stata riscontrata una **significativa riduzione della pressione arteriosa sistolica, ovvero la "massima"**, accompagnata anche da una diminuzione della pressione diastolica (minima) e della frequenza cardiaca a riposo.

Due volte al giorno per 20 giorni

La ricerca, condotta nel Regno Unito e pubblicata sulla rivista **PLOS One**, ha coinvolto 40 volontari di età compresa tra 18 e 65 anni, **tutti caratterizzati da pre-ipertensione, cioè valori appena inferiori alla soglia ufficiale dell'ipertensione, oppure da ipertensione di stadio 1**, il livello più basso di questa condizione che - se non trattata - alla lunga mette seriamente a rischio cuore e arterie.

L'obiettivo era verificare se l'assunzione quotidiana di olio essenziale di menta piperita potesse effettivamente influenzare la pressione sanguigna, alla luce di precedenti ricerche che avevano già ipotizzato un possibile effetto benefico della pianta. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi: **una metà ha ricevuto 50 microlitri di olio essenziale di menta piperita puro, disciolti in 100 millilitri di acqua, due volte al giorno; l'altra metà ha invece ricevuto un placebo**. Come già detto, l'assunzione è andata avanti per 20 giorni, al termine dei quali i ricercatori hanno confrontato i parametri cardiovascolari dei due gruppi.



L'olio di menta piperita fa bene anche alla pressione

La pressione massima giù di 8 punti in media

Il risultato più evidente ha riguardato la pressione sistolica, comunemente detta "massima": **nel gruppo che aveva assunto l'olio di menta piperita si è osservata una riduzione media di 8,48 mmHg (millimetri di mercurio)** rispetto al gruppo che aveva assunto il placebo. Un risultato tutt'altro che trascurabile, considerato i pochi giorni di trattamento.

Inoltre, è stata riscontrata una diminuzione della pressione diastolica (la "minima": la riduzione media è stata di 4,57 mmHg rispetto al placebo. E **la frequenza cardiaca a riposo è risultata mediamente inferiore di 8,92 battiti al minuto** nel gruppo trattato con la menta piperita. Tutti effetti sicuramente benefici per la salute del sistema cardiocircolatorio.

Le tante proprietà della menta piperita

La menta piperita è una pianta i cui estratti vengono utilizzati da tempo **per alleviare disturbi come mal di stomaco e gonfiore addominale** e che sono considerati dotati di **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**.

Il motivo per cui la menta piperita può contribuire a regolare la pressione sanguigna non è invece ancora stato chiarito con certezza, ma **i ricercatori avanzano un'ipotesi legata al mentolo**: a loro avviso, proprio la sostanza che contraddistingue la pianta potrebbe innescare **una reazione chimica capace di rilassare i vasi sanguigni e migliorare il flusso del sangue**.

In attesa di scoprire esattamente il perché, è però indubbio che i risultati dello studio sono stati molto positivi e potrebbero avere importanti implicazioni cliniche, considerando che l'ipertensione rappresenta il principale fattore di rischio per la mortalità globale e il più comune fattore di rischio prevenibile per le **malattie cardiometaboliche**.

© Riproduzione riservata

potrebbe interessarti anche



NEWS

Prodotti gluten free ultraprocessati. "Per i celiaci aumenta il rischio di sviluppare altre malattie"

Dopo la ricerca del Gemelli sull'infiammazione del microbiota intestinale, l'allarme di Mendola (Celiachiafacile): "Il cibo è una terapia per il celiaco. Bisogna lavorare sulla consapevolezza dei consumatori"

di PATRIZIA TOSSI



NEWS

Microbiota, nell'intestino i segnali di tumori e malattie croniche decenni prima di ammalarsi

Lo studio dei ricercatori del Policlinico Gemelli di Roma sul meccanismo della metainfiammazione e i pericolosi effetti dei cibi industriali sul sistema immunitario

di MARINA SANTIN

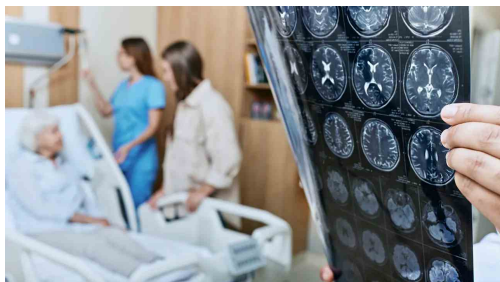


CRONACA

Sanità, Gimbe: spesa pubblica scesa al 6,2% del Pil. Italia ultima tra i Paesi del G7

In vista del dibattito sulla manovra economica 2027, la Fondazione Gimbe ha fatto un'analisi sui continui tagli al Ssn: "Definanziamento continuo da 15 anni". La fotografia in area Ocse

di Redazione Salus



NEWS

Cos'è il Parkinson: sintomi iniziali, cause, diagnosi. "Un malato su 4 è under 50"

Il tremolio degli arti non è l'unico campanello d'allarme: i segnali da tenere d'occhio sono molti, anche psicologici

di ALEX LUNG



NEWS

I danni gravi sul fisico portano alla morte

Gli effetti del calo nutrizionale possono comportare seri danni cardiaci, a fegato e reni, ulcere intestinali e danni permanenti all'apparato...

di MAURIZIO FOSSATI



QN

Società soggetta a direzione e coordinamento di **QN Media S.p.A.**

Copyright ©2026 - P.Iva 08475510155 - ISSN: 2499-3085

[Dati Societari](#)[Privacy](#)[Impostazioni](#)[Privacy](#)[Dichiarazione di accessibilità](#)