

Ashwagandha, rimedio naturale contro stress, ansia e insonnia: funziona davvero?

di Fabio Firenzuoli

I benefici della pianta sono dimostrati da diversi studi ma negli ultimi anni sono emerse alcune criticità, per esempio rari casi di tossicità epatica

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 maggio 2026)



(Getty Images - nel riquadro Fabio Firenzuoli)

Vorrei informazioni sull'Ashwagandha, dato che ho letto pareri entusiasti: qual è la preparazione più efficace?

Risponde **Fabio Firenzuoli**, responsabile Centro di ricerca e di eccellenza in Fitoterapia, Istituto Fanfani, Firenze ([VAI AL FORUM](#))

L'Ashwagandha (*Withania somnifera*) è una pianta di origini indiane, **sempre più popolare anche da noi come rimedio naturale contro stress, ansia e insonnia**. Diversi studi clinici controllati hanno mostrato che l'assunzione della pianta, a dosi comprese tra 150 e 600 mg al giorno per alcune settimane, **può ridurre in modo significativo lo stress percepito (anche del 40% circa), migliorare i sintomi d'ansia e favorire un sonno più regolare**. Anche una recente revisione sistematica della letteratura, con meta-analisi su oltre 20 studi, ha confermato questi effetti, evidenziando anche **una relazione tra dose e beneficio**, soprattutto per lo stress.

L'asse dello stress

Ma i vantaggi non si fermano qui: alcune ricerche indicano possibili **miglioramenti della memoria, dell'attenzione e delle funzioni cognitive**, in particolare negli anziani o in persone con lieve declino cognitivo. Per quanto riguarda l'insonnia, gli effetti sembrano più contenuti ma comunque presenti, soprattutto con dosi più elevate e trattamenti di almeno 8 settimane. Il meccanismo d'azione non è ancora completamente chiarito, ma si ritiene che **l'Ashwagandha agisca modulando l'asse dello stress (ipotalamo-ipofisi-surrene), riducendo i livelli di cortisolo e influenzando neurotrasmettitori come serotonina e Gaba**, coinvolti nella regolazione dell'umore e del sonno.

Tossicità epatica

Dal punto di vista della sicurezza, la pianta è generalmente ben tollerata. **Gli effetti indesiderati più comuni sono lievi e transitori**, come sonnolenza, disturbi gastrointestinali o nausea. Studi anche di lunga durata non hanno evidenziato problemi rilevanti nella maggior parte dei partecipanti. Tuttavia negli ultimi anni sono emerse alcune criticità: **sono stati segnalati rari casi di tossicità epatica, generalmente reversibile**, ma sufficienti a richiamare prudenza, soprattutto in caso di uso prolungato o a dosaggi elevati. Inoltre, **la pianta può avere effetti sul sistema endocrino, per esempio aumentando i livelli degli ormoni tiroidei**, e questo la rende potenzialmente rischiosa per chi soffre di disturbi della tiroide.

In gravidanza

Anche **le persone con malattie epatiche o renali dovrebbero evitarla o usarla soltanto sotto controllo medico**, sempre e comunque in forma di estratto standardizzato in withanolidi, le sostanze più importanti del suo fitocomplesso. **Nelle donne in gravidanza, infine, se ne sconsiglia l'uso per precauzione**, data la mancanza di dati conclusivi sulla sicurezza.