

# Piperyna - właściwości, skutki uboczne. Jak stosować piperynę?

Po wpisaniu w wyszukiwarce frazy „piperyna” pojawiają się najczęściej strony dotyczące odchudzania i wspomagających tenże proces właściwości piperyny. Jej potencjalne właściwości to jednak nie tylko wpływ na tkankę tłuszczową, ale szereg innych działań, które być może okażą się pomocne w leczeniu niektórych schorzeń.

## Co to jest piperyna?

**Piperyna to alkaloid występujący w owocach i korzeniach pieprzu czarnego (*Piper nigrum*) oraz pieprzu długiego (*Piper longum*).** To właśnie ona odpowiada za ostry smak tych przypraw. Nie na tym jednak kończą się jej właściwości. BioPerine to opatentowany ekstrakt z owoców czarnego pieprzu zawierający 95% piperyny.

Udowodniono mu działanie polegające m.in. na zwiększeniu biodostępności niektórych związków (w tym witamin).

## Właściwości piperyny

**Piperyna na pewno ma właściwości stymulujące układ trawienny. Pobudza wydzielanie enzymów trzustkowych jak również innych biorących udział w trawieniu. Ponadto może pełnić funkcje antyoksydacyjne i przeciwbólowe. Co ciekawe piperyna być może wpływa także na funkcje układu nerwowego.**

Póki co efekt przeciwdepresyjny i stymulujący funkcje poznawcze wykazano u myszy, jednak niewykluczone, że podobne działanie będzie miała piperyna także u ludzi. Nie można nie wspomnieć także o potencjale przeciwnowotworowym. Wykazano działanie hamujące namnażanie komórek nowotworowych jelita grubego, piersi i prostaty.

Piperyna wzmacnia także wchłanianie niektórych pierwiastków i innych związków, w tym: żelaza, selenu, witaminy B6, beta-karotenu czy resweratrolu.

## Piperyna na odchudzanie

**Czy piperyna rzeczywiście przyspieszy zrzucanie zbędnych kilogramów?**

**Niestety - nie ma na to dowodów.** Co prawda przeprowadzono badanie, w którym ekstrakt z czarnego pieprzu hamował namnażanie się adipocytów (komórek tłuszczowych), jednak było to badanie in vitro, czyli poza ustrojem. Nie możemy bezpośrednio wnioskować o podobnej skuteczności piperyny w ludzkim organizmie, choć sami autorzy zaznaczają, że warto przyglądać się piperynie jako potencjalnej substancji wspomagającej leczenie otyłości. Tym bardziej, że czarny pieprz okazał się hamować odkładanie tkanki tłuszczowej u szczurów na diecie obfitującej w tłuszcz. **Nie sama piperyna, lecz w połączeniu z innymi składnikami - kapsaicyną, galusanem epigallokatechiny i L-karnityną - dawała większe odczucie sytości w porównaniu do placebo (u ludzi).** Kolejnym mechanizmem, poprzez który piperyna mogłaby mieć korzystny wpływ na utratę masy ciała, jest przyspieszenie tempa metabolizmu w niektórych mięśniach, co rodzi zwiększone wydatkowanie energii przez organizm. Są zatem spore szanse, że piperyna okaże się dobrym środkiem wspomagającym dietę redukcyjną.

# Piperyna – skutki uboczne

To co przedstawiane jest jako dobrodziejstwo piperyny – to są jej właściwości zwiększające biodostępność niektórych związków, np. kurkuminy, co z drugiej strony może być także jej wadą. Zwłaszcza wtedy kiedy zażywamy leki. **Związek ten hamuje kilka enzymów biorących udział w metabolizmie leków. W związku z tym nie należy łączyć suplementacji piperyną z zażywaniem medykamentów.** Pomijając ten fakt, piperynę uznaje się jako substancję bezpieczną.

## Jak stosować piperynę?

Piperyna dostępna jest w postaci kapsułek zawierających ekstrakty o określonej zawartości piperyny. **Kapsułki zażywa się zgodnie z zaleceniami na ulotce.** Nie ma jednak określonej dawki, która miałaby przynieść oczekiwane efekty w postaci utraty tkanki tłuszczowej.

Piperyna jest związkiem, który rzeczywiście ma wiele udowodnionych (niestety rzadko w badaniach z udziałem ludzi) korzystnych właściwości. Czy jednak jest związkiem, który przyspieszy utratę masy ciała? Być może – nie wiemy jednak jaka jest wymagana dawka do osiągnięcia tego efektu. Póki co jedynym bezpiecznym i skutecznym sposobem na spalenie tkanki tłuszczowej jest odpowiednia dieta w połączeniu z aktywnością fizyczną.

### Literatura:

- Rondanelli M et al., Acute effect on satiety, resting energy expenditure, respiratory quotient, glucagon-like peptide-1, free fatty acids, and glycerol following consumption of a combination of bioactive food ingredients in overweight subjects.; J Am Coll Nutr. 2013;32(1):41-9.
- Nogara L et al., Piperine's mitigation of obesity and diabetes can be explained by its up-regulation of the metabolic rate of resting muscle.; Proc Natl Acad Sci U S A. 2016 Nov 15;113(46)
- Atal CK, Dubey RK, Singh J.; Biochemical basis of enhanced drug bioavailability by piperine: evidence that piperine is a potent inhibitor of drug metabolism.; J Pharmacol Exp Ther. 1985 Jan;232(1):258-62.
- Jie Zheng et al. ; Spices for Prevention and Treatment of Cancers; Nutrients. 2016 Aug; 8(8): 495.
- Okumura Y, Narukawa M, Watanabe T.; Adiposity suppression effect in mice due to black pepper and its main pungent component, piperine.; Biosci Biotechnol Biochem. 2010;74(8):1545-9. Epub 2010 Aug 7.
- K. VASAVIRAMA, MAHESH UPENDER; Piperine: a valuable alkaloid from piper species; International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, Vol 6, Issue , 201

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/piperyna-wlasciwosci-skutki-uboczne-jak-stosowac-piperyne>

