LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
ISSN 2845-7269

Effetti della cannella sulla pressione arteriosa e sul profilo metabolico: uno studio in doppio cieco, randomizzato e controllato con placebo in pazienti con ipertensione di stadio 1 - Revisione delle prove

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologo nutrizionista, Italy

1. ABSTRACT

Lo studio analizzato ha valutato se 1.500 mg al giorno di cannella, assunti per 90 giorni, potessero modificare la pressione arteriosa e alcuni indicatori metabolici in persone con ipertensione di stadio 1. Il trial, randomizzato, in doppio cieco e controllato con placebo, ha riportato una riduzione statisticamente significativa della pressione sistolica media delle 24 ore e della pressione sistolica diurna nel gruppo trattato, oltre a un aumento dell'HDL e a una riduzione dell'LDL rispetto al placebo. La glicemia a digiuno è rimasta sostanzialmente invariata.Nella narrazione di "La scelta di Vivere in Salute o in Malattia" del Dott. A. Colonnese e R. Panzironi, la pubblicazione contribuisce al passaggio secondo cui la cannella può offrire un supporto complementare sul versante vascolare e lipidico nei soggetti con ipertensione lieve. Metanalisi indipendenti di trial randomizzati indicano una modesta riduzione media della pressione arteriosa e, in popolazioni con disturbi metabolici, miglioramenti medi di alcuni lipidi. Tuttavia, una precedente metanalisi non ha rilevato effetti statisticamente significativi su LDL e HDL. Nel complesso, il collegamento è moderatamente sostenuto, ma non dimostra che la cannella sostituisca le terapie antipertensive o ipolipemizzanti consolidate.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 11, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140543

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce con l'obiettivo di rendere accessibile il sapere scientifico senza rinunciare a rigore metodologico, qualità delle fonti e autorevolezza dei contenuti. La rivista promuove la diffusione della conoscenza nelle scienze della salute, della nutrizione, della medicina e della longevità, creando un ponte tra il mondo della ricerca e la società.

Attraverso articoli, revisioni, approfondimenti e contributi di esperti, il Journal valorizza la medicina e la scienza basate sulle evidenze, favorendo una corretta interpretazione dei dati scientifici e contrastando la disinformazione. Ogni contenuto è sviluppato con l'obiettivo di tradurre la complessità della ricerca in informazioni comprensibili, utili e applicabili, mantenendo intatti i principi di accuratezza, trasparenza e indipendenza scientifica.

Libera da condizionamenti politici, industriali e commerciali, la rivista si propone come uno spazio editoriale autorevole e indipendente, dedicato alla promozione della cultura scientifica, dell'aggiornamento professionale e della crescita della consapevolezza sanitaria nella popolazione.

2. STUDIO ANALIZZATO

Titolo originale: *Cinnamon effects on blood pressure and metabolic profile: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial in patients with stage 1 hypertension.*Autori: Shirzad F, Morovatdar N, Rezaee R, Tsarouhas K, Abdollahi Moghadam A. Rivista: *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 2021;11(1):91-100. DOI: 10.22038/ajp.2020.16138. PMID: 33628723. PMCID: PMC7885002.La domanda di ricerca era se una supplementazione quotidiana di cannella potesse ridurre la pressione arteriosa misurata nelle normali attività della giornata e migliorare glicemia e lipidi nel sangue in persone con ipertensione di stadio 1. L'ipotesi valutata era quindi clinica: verificare se un intervento nutraceutico, cioè basato su una sostanza di origine alimentare utilizzata come supporto, producesse cambiamenti misurabili rispetto a un placebo.La pertinenza con il paragrafo 30.2 è specifica. La pubblicazione è stata citata per il segmento della narrazione che descrive una riduzione della pressione sistolica media delle 24 ore e diurna, accompagnata da aumento dell'HDL-colesterolo e riduzione dell'LDL-colesterolo dopo 90 giorni di cannella. Lo studio può documentare differenze osservate nel proprio campione e nel proprio periodo di trattamento; non può stabilire effetti a lungo termine su infarto, ictus, mortalità o sostituire il trattamento dell'ipertensione.

3. MATERIALI E METODI DELLO STUDIO ORIGINALE

Lo studio è stato un trial clinico randomizzato, in doppio cieco e controllato con placebo. "Randomizzato" significa che i partecipanti sono stati assegnati casualmente ai gruppi; "doppio cieco" significa che né partecipanti né ricercatori sapevano chi riceveva cannella o placebo durante lo studio. Il reclutamento si è svolto a Mashhad, in Iran, tra giugno e ottobre 2019.L'inclusione richiedeva una diagnosi di ipertensione di stadio 1 confermata con monitoraggio pressorio ambulatoriale delle 24 ore. Questa tecnica registra la pressione durante la vita quotidiana e distingue i valori diurni da quelli notturni. I partecipanti sono stati assegnati a capsule di cannella, 1.500 mg al giorno, oppure a placebo per 90 giorni.All'inizio e al giorno 90 sono stati misurati pressione sistolica e diastolica delle 24 ore, pressione diurna e notturna, profilo lipidico e glicemia a digiuno. La numerosità totale del campione, i criteri di esclusione dettagliati, la composizione delle capsule, le procedure di randomizzazione, la gestione delle eventuali terapie concomitanti e il piano statistico completo non sono riportati nel materiale disponibile, che consiste nel solo abstract.

4. RISULTATI

All'inizio dello studio i due gruppi non differivano in modo statisticamente significativo per fattori di rischio vascolare, livello di istruzione, lipidi e pressione arteriosa, con un'eccezione: il gruppo assegnato alla cannella aveva HDL-colesterolo più basso rispetto al gruppo placebo, con valore P=0,03. L'HDL-colesterolo è la frazione di colesterolo che trasporta il colesterolo dai tessuti al fegato; tuttavia, il suo valore isolato non definisce da solo il rischio cardiovascolare individuale.Dopo 90 giorni, l'abstract riporta che non vi era una differenza statisticamente significativa tra i gruppi per il profilo lipidico complessivo e per la pressione arteriosa rilevata al giorno 90. Nello stesso tempo, nel gruppo cannella si è osservata una riduzione statisticamente significativa della pressione sistolica media delle 24 ore e della pressione sistolica media diurna rispetto ai valori iniziali. Il confronto tra gruppi ha mostrato una riduzione significativamente maggiore della variazione della pressione sistolica diurna con cannella rispetto al placebo.Nel gruppo placebo sono invece diminuite significativamente la pressione sistolica notturna media e la pressione diastolica notturna media. Questo dato mostra perché sia importante confrontare direttamente le variazioni nei due gruppi e non considerare soltanto ciò che cambia all'interno di ciascun gruppo.Per gli indicatori metabolici, la glicemia a digiuno è rimasta praticamente invariata. Rispetto al placebo, nel gruppo cannella l'HDL-colesterolo è aumentato di 5,8 unità, con P=0,01, mentre l'LDL-colesterolo è diminuito di 17,7 unità, con P=0,009. L'abstract non specifica l'unità di misura di questi cambiamenti né fornisce gli intervalli di confidenza. Gli autori hanno definito la riduzione della pressione sistolica ambulatoriale statisticamente significativa, ma clinicamente moderata.

5. INTERPRETAZIONE

In termini semplici, lo studio suggerisce che la cannella potrebbe contribuire a una piccola riduzione della pressione sistolica, cioè il valore più alto della pressione, e a variazioni favorevoli di due frazioni del colesterolo in persone con ipertensione lieve. Il risultato è coerente con il passaggio del paragrafo dedicato all'effetto vascolare e lipidico, non con un effetto glicemico rilevante in questa popolazione non descritta come diabetica.Il segmento effettivamente documentato dalla pubblicazione è: supplementazione di cannella per 90 giorni riduzione della variazione della pressione sistolica diurna e riduzione della pressione sistolica media delle 24 ore aumento dell'HDL e riduzione dell'LDL rispetto al placebo. Non è stato documentato un miglioramento significativo della glicemia a digiuno.La cautela interpretativa è necessaria. Il materiale disponibile descrive lo studio come pilota e non riporta la dimensione del campione, gli intervalli di confidenza, le caratteristiche dettagliate dei partecipanti né gli esiti clinici maggiori. Inoltre, la presenza di cambiamenti notturni significativi nel gruppo placebo e l'assenza di una differenza finale significativa tra i gruppi per tutti i parametri pressori e lipidici rendono improprio trasformare questi dati in una dimostrazione di efficacia terapeutica generale.

6. EVIDENZE INDIPENDENTI DI CONFERMA

Una revisione sistematica con metanalisi di nove trial randomizzati, per un totale di 641 adulti, ha valutato l'effetto della cannella sulla pressione arteriosa. In media, la supplementazione è stata associata a una riduzione della pressione sistolica di 6,23 mmHg e della pressione diastolica di 3,93 mmHg rispetto ai controlli. Gli effetti sulla pressione sistolica erano maggiori negli studi con dosi fino a 2 g al giorno e durata di almeno 12 settimane. Questo risultato conferma direttamente la direzione dell'effetto pressorio descritta nello studio analizzato, pur provenendo da popolazioni non limitate ai soli soggetti con ipertensione di stadio 1 [1].Una seconda metanalisi di 35 trial clinici in persone con malattie metaboliche ha rilevato una riduzione media della pressione sistolica di 3,95 mmHg e della pressione diastolica di 3,36 mmHg. Ha inoltre osservato riduzioni medie di colesterolo totale, trigliceridi e LDL-colesterolo, insieme a un piccolo aumento dell'HDL-colesterolo. Questa sintesi sostiene la catena vascolare e lipidica richiamata nel paragrafo del libro, ma la sua applicabilità all'ipertensione lieve senza diabete è indiretta perché le popolazioni incluse avevano condizioni metaboliche differenti [2].Le due metanalisi non dimostrano che tutte le persone ottengano lo stesso beneficio. Riassumono studi con specie di cannella, preparazioni, dosi, durate e condizioni cliniche diverse. Tuttavia, la convergenza sulla riduzione media della pressione arteriosa rende biologicamente e clinicamente coerente l'osservazione dello studio originale.

7. EVIDENZE DISCORDANTI

Per il profilo lipidico, esistono risultati non pienamente concordanti. Una metanalisi precedente di 13 trial randomizzati e 750 partecipanti non ha rilevato una riduzione statisticamente significativa di LDL-colesterolo né un aumento statisticamente significativo di HDL-colesterolo. Ha invece osservato riduzioni dei trigliceridi e del colesterolo totale [3].Questa evidenza non contraddice direttamente la riduzione pressoria osservata nello studio analizzato, ma limita la certezza della componente lipidica della narrazione. Le differenze possono dipendere da popolazioni con diabete o altre alterazioni metaboliche, da dose e durata della supplementazione, dalla specie vegetale utilizzata e dalla variabilità dei protocolli. Non sono state individuate evidenze direttamente discordanti sufficientemente pertinenti riguardo alla riduzione della pressione arteriosa nei soggetti con ipertensione di stadio 1; ciò non dimostra l'assenza di risultati contrari.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

La tabella distingue lo studio oggetto della Revisione delle prove dalle pubblicazioni indipendenti utilizzate per confermare o contestualizzare il passaggio del paragrafo.

Quadro comparativo

Riferimento	Tipo di studio	Popolazione o modello	Risultato principale	Direzione dell'evidenza	Forza dell'evidenza
Studio originale	Trial randomizzato, doppio cieco, controllato con placebo; materiale disponibile: solo abstract	Persone con ipertensione di stadio 1; numerosità non riportata nel materiale disponibile	Cannella 1.500 mg/die per 90 giorni: riduzione significativa della pressione sistolica media delle 24 ore e diurna; HDL aumentato di 5,8 unità e LDL ridotto di 17,7 unità rispetto al placebo	evidenza biologicamente coerente	moderata
[1]	Revisione sistematica e metanalisi di RCT	641 adulti in 9 trial randomizzati	Riduzione media della pressione sistolica di 6,23 mmHg e della pressione diastolica di 3,93 mmHg	conferma diretta	moderata
[2]	Revisione sistematica e metanalisi dose-risposta di RCT	35 trial clinici in persone con malattie metaboliche	Riduzione media di pressione sistolica, pressione diastolica, LDL-colesterolo, colesterolo totale e trigliceridi; piccolo aumento medio dell'HDL-colesterolo	conferma indiretta	moderata
[3]	Revisione sistematica e metanalisi di RCT	750 partecipanti in 13 trial randomizzati	Nessun effetto statisticamente significativo su LDL-colesterolo e HDL-colesterolo; riduzione di trigliceridi e colesterolo totale	evidenza discordante	moderata

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONI

Lo studio analizzato sostiene in modo diretto il passaggio del paragrafo dedicato alla cannella negli adulti con ipertensione di stadio 1: dopo 90 giorni di supplementazione sono state osservate una riduzione della pressione sistolica ambulatoriale e variazioni favorevoli di HDL e LDL rispetto al placebo. Le evidenze indipendenti rendono abbastanza ben sostenuta l'ipotesi di un modesto effetto sulla pressione arteriosa. Il beneficio su HDL e LDL resta invece moderatamente sostenuto e dipendente dal contesto sperimentale. Sono necessari studi più grandi, più lunghi e condotti specificamente in persone con ipertensione lieve, con esiti clinici e sicurezza valutati in modo completo.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRASPARENZA E RESPONSABILITÀ SCIENTIFICA

L'Intelligenza Artificiale è stata impiegata esclusivamente come strumento di supporto editoriale e documentale. Tutti i contenuti, le interpretazioni, le citazioni bibliografiche e le conclusioni sono stati verificati, revisionati e approvati dall'autore, che ne assume la piena responsabilità scientifica.

Il manoscritto è stato inoltre sottoposto a revisione tra pari (peer review) indipendente prima della pubblicazione.

Per garantire la massima trasparenza, la cronologia completa dell'articolo, comprensiva delle date di sottomissione, revisione, accettazione e pubblicazione, nonché delle informazioni sul processo di peer review, è disponibile nella pagina dedicata alla Storia dell'articolo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Anti-hypertensive effects of cinnamon supplementation in adults: A systematic review and dose-response Meta-analysis of randomized controlled trials**
Mousavi et al., 2020
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1678012

[2] **The beneficial effects of cinnamon among patients with metabolic diseases: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized-controlled trials**
Kutbi et al., 2022
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1896473

[3] **The effects of cinnamon supplementation on blood lipid concentrations: A systematic review and meta-analysis**
Maierean et al., 2017
Journal of Clinical Lipidology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jacl.2017.08.004