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

ORIGINAL RESEARCH
Volume 1, Numero 4, novembre 2026
ISSN 2845-7269

Tribulus terrestris e testosterone: cosa mostrano davvero gli studi scientifici

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Biologa, Italy

1. ABSTRACT

Il rapporto tra Tribulus terrestris e testosterone è uno dei temi più discussi quando si parla di integratori per la salute maschile. Il Tribulus terrestris è una pianta spesso presentata come supporto alla vitalità, al benessere sessuale e alla produzione ormonale, ma la letteratura scientifica non conferma in modo uniforme un aumento del testosterone negli uomini sani. Per capire davvero il tema bisogna distinguere tra tradizione d'uso, cioè l'impiego storico di una sostanza, percezione soggettiva di beneficio e dato biologico misurabile. In questa lettura, il punto non è solo se il Tribulus sia “famoso”, ma se esistano prove cliniche solide che ne documentino l'effetto endocrino, cioè sulla funzione ormonale. L'articolo chiarisce quindi cosa indicano gli studi umani, quali fattori rendono i risultati variabili e perché la qualità dell'estratto cambia molto l'interpretazione. In particolare, affronterà i motivi della reputazione del prodotto, il peso dei dati clinici nell'uomo, il ruolo della formulazione e il modo corretto di interpretare benefici percepiti e misure di laboratorio.

- La fama del Tribulus non prova un effetto sugli ormoni.
- Gli studi sull'uomo mostrano risultati diversi e non costanti.
- Il beneficio percepito non coincide sempre con il testosterone misurato.
- Estratto, dose e contesto possono cambiare molto i risultati.
- Per leggere bene i dati servono prudenza e confronto tra gli studi.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 18, 2026
Updated: November 18, 2026
Reviewed: November 18, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24349212

KEYWORDS

Tribulus terrestris testosterone
aumenta il testosterone
testosterone booster naturale
Tribulus e ormoni maschili
effetto androgenico del Tribulus
testosterone e integratori

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. PERCHÉ IL TRIBULUS VIENE ASSOCIATO AL TESTOSTERONE

Il Tribulus terrestris viene spesso associato al testosterone, alla vitalità e alla funzione sessuale. Questa idea è comune tra chi vende e usa integratori. Si è così diffusa l'ipotesi di un possibile effetto androgenico del Tribulus, simile a quello degli ormoni maschili. Ma la fama commerciale è nata prima delle prove cliniche e semplifica un tema biologico complesso.Questo racconto attira chi cerca rimedi rapidi per energia, desiderio e prestazioni. Ma non dà dati sui livelli sierici di testosterone (quantità dell'ormone nel sangue). Da qui nasce il divario tra attese e dato biologico.Un prodotto può sembrare utile senza avere un vero effetto sugli ormoni negli uomini sani. Conviene quindi valutare le ragioni storiche e commerciali alla base di questo legame. Il punto riguarda anche l'azione attribuita all'asse androgenico (sistema che regola gli ormoni maschili). Questa attesa nasce da quattro elementi ricorrenti:

- La tradizione d'uso suggerisce un possibile aiuto per l'equilibrio degli ormoni maschili.
- Il marketing trasforma il benessere sessuale in una promessa diretta sugli ormoni.
- La parola testosterone richiama effetti rapidi, chiari e facili da misurare.
- Il concetto di booster rende semplice un effetto biologico in realtà complesso.

Per capire questo legame, bisogna distinguere tra immagine pubblica e significato biologico. I passaggi seguenti mostrano come nasce l'associazione. Spiegano anche perché, da sola, non prova un aumento dell'ormone.

2.1 Cos'è il Tribulus terrestris e perché viene collegato al testosterone

Il Tribulus terrestris è una pianta citata spesso quando si parla di salute maschile. Nel linguaggio comune e commerciale, viene legata alla vitalità e al benessere sessuale. Nasce così l'idea di un testosterone booster naturale, capace di aumentare l'ormone in modo chiaro. Ma gli studi sull'uomo non hanno fornito una prova unica e certa. Bisogna quindi distinguere tra fama, uso tradizionale e cambiamenti biologici che si possono misurare.Questa distinzione evita di trasformare un'idea diffusa in una conclusione clinica. Le fonti regolatorie e di sintesi segnalano che le promesse di aumento ormonale non hanno prove adeguate [1][2]. Anche le revisioni dei dati disponibili riportano risultati poco convincenti sul testosterone negli esseri umani [3][4]. Il quadro diventa più chiaro quando si confrontano le sensazioni con le misure oggettive. Da qui nasce il secondo passaggio: capire se il beneficio percepito coincida davvero con un aumento ormonale.

2.2 Differenza tra beneficio percepito e aumento del testosterone

Un miglioramento soggettivo non indica sempre un aumento del testosterone, il principale ormone sessuale maschile. Una persona può sentire più benessere, fiducia o equilibrio senza mostrare cambiamenti rilevanti negli esami. La distinzione è importante, perché gli integratori possono modificare la percezione dello stato fisico anche per vie indirette. Queste vie non dipendono per forza dagli ormoni. Un beneficio riferito dalla persona non equivale quindi a un dato misurato in laboratorio.La ricerca clinica separa gli esiti riferiti dalle misure biologiche, perché possono dare risultati diversi. Alcuni trial controllati hanno coinvolto uomini sani e uomini con infertilità idiopatica (senza una causa nota). In questi studi, il Tribulus non ha cambiato in modo rilevante testosterone, testosterone libero o ormone luteinizzante [5,6]. Il vissuto personale può essere reale, ma non prova un aumento dell'ormone. Questa lettura moderata aiuta anche a capire i dati umani descritti nelle sezioni successive. Chiarito questo punto, il tema passa dagli aspetti percepiti ai dati clinici.

3. COSA MOSTRANO GLI STUDI UMANI SUL TESTOSTERONE

Gli studi umani su Tribulus terrestris e testosterone non danno risultati uguali in tutti i casi. Se i valori ormonali sono già normali, l'effetto tende a essere modesto o nullo. In altri casi clinici, invece, l'esito può essere più favorevole.In sintesi, il possibile effetto androgenico del Tribulus non comporta sempre un aumento del testosterone. Il risultato dipende dai valori iniziali, dalle persone coinvolte e da come si interpreta il dato ormonale. Il Tribulus viene quindi proposto come possibile testosterone booster naturale. Tuttavia, gli studi sugli uomini sani non permettono

ancora di trarre conclusioni certe. Per capire meglio i risultati, bisogna valutare le persone studiate e le misure usate:

- Negli uomini sani, i livelli di testosterone nel sangue spesso restano stabili durante gli studi.
- In alcuni gruppi scelti, le condizioni cliniche possono cambiare il risultato finale.
- La durata della cura può influire sull'esito che emerge dallo studio.
- Il confronto con placebo aiuta a capire se l'effetto osservato è reale.

Gli studi sull'asse androgenico (sistema che regola gli ormoni sessuali maschili) vanno letti con attenzione. Bisogna sapere chi ha partecipato, quanto è durata l'assunzione e quali ormoni sono stati misurati.

3.1 Perché gli studi sul testosterone non danno risultati uniformi

La letteratura su Tribulus terrestris testosterone è disomogenea perché non tutti gli studi partono dalle stesse condizioni. Cambiano il numero dei partecipanti, la durata dell'assunzione, i criteri di selezione e i parametri misurati. In un contesto di uomini sani, dove i livelli nel sangue di testosterone sono spesso già adeguati, il margine per vedere un cambiamento reale si riduce. Il corpo regola questi ormoni entro limiti precisi. Quando i valori sono normali, un ulteriore stimolo esterno fatica a produrre un aumento netto e misurabile. Anche un piccolo gruppo di partecipanti rende più facile ottenere esiti che sembrano contraddittori, soprattutto se si cercano differenze sottili. La variabilità individuale, come età e stile di vita, aggiunge un ulteriore livello di complessità all'interpretazione dei dati. Questi dati indicano che il presunto fitoterapico ormonale non dà sempre un effetto endocrino misurabile; il limite, però, è che i risultati dipendono molto dal tipo di partecipanti e da come è stato condotto lo studio. Per questo le conclusioni vanno considerate caso per caso.

3.2 Quali fattori dello studio influenzano il risultato finale

Il risultato di uno studio su Tribulus e ormoni maschili dipende da dose, durata, persone ed esami scelti. Per valutare un aumento del testosterone, non basta sapere che il prodotto è stato assunto. Bisogna capire chi lo ha usato, per quanto tempo e con quale estratto. Nelle persone con disturbi sessuali o ormonali, può essere più facile osservare un effetto. Un calo dei sintomi, però, non indica per forza un cambiamento stabile degli ormoni. Uno studio con assegnazione casuale è durato 12 settimane e ha coinvolto uomini con disfunzione sessuale. La pianta ha migliorato la funzione sessuale rispetto al placebo. Nella stessa ricerca, è aumentato anche il testosterone totale in un gruppo specifico di partecipanti [7]. Un'altra ricerca ha coinvolto pazienti con ipogonadismo tardivo (bassi livelli ormonali legati all'età). Gli autori hanno rilevato aumenti del testosterone totale e miglioramenti in alcuni punteggi clinici [8]. I dati indicano un possibile effetto androgenico in gruppi scelti. Non dimostrano però lo stesso esito in tutti gli uomini, specie con valori già normali.

4. PERCHÉ LA QUALITÀ DELL'ESTRATTO CAMBIA L'ESITO

Quando si studia il rapporto tra Tribulus terrestris testosterone, non basta sapere che la pianta è presente. Conta quale estratto è stato usato e come è stato prodotto. La stessa specie può dare prodotti con quote diverse di saponine (sostanze tipiche di molte piante). Può variare anche il mix di composti attivi, cioè sostanze che agiscono nel corpo.Per questo, nel rapporto tra Tribulus e ormoni maschili, il solo nome della pianta offre poche informazioni utili. Queste differenze possono cambiare il possibile effetto endocrino (azione sugli ormoni). Il dato di uno studio non vale per ogni testosterone booster naturale in vendita. Prima di confrontare i dati, occorre capire come è stato preparato il prodotto e chi lo ha assunto:

- La standardizzazione dell'estratto aiuta a leggere il risultato.
- Prodotti diversi possono avere composizioni non confrontabili.
- La dose e la durata possono cambiare l'esito.
- Il tipo di partecipanti può influire sulla risposta.

La qualità dell'estratto non è un semplice dettaglio tecnico, perché indica quanto un dato sia trasferibile. Vediamo ora come standardizzazione e confronto tra prodotti cambiano la lettura degli studi.

4.1 Come la standardizzazione modifica la lettura dei risultati

La standardizzazione (controllo della composizione) rende un estratto più simile tra un lotto e l'altro. Questo punto è centrale perché i prodotti a base di Tribulus terrestris testosterone non hanno sempre le stesse quote di saponine. Anche il tipo e la quota degli altri composti attivi possono variare molto tra prodotti. Se la composizione cambia, può cambiare anche il possibile effetto endocrino (azione sugli ormoni). Così, una ricerca può trovare pochi effetti, mentre un'altra può dare dati più promettenti. La differenza, però, non dipende per forza dalla pianta in sé. Uno studio controllato di 6 settimane ha coinvolto atleti CrossFit già allenati. Il prodotto ha mostrato differenze nel testosterone e nella distensione su panca, ma non negli altri esiti valutati [9]. Questi dati descrivono quindi una situazione sportiva ben precisa e circoscritta. Un'altra ricerca, sempre di 6 settimane, ha incluso atleti maschi allenati. Ha esaminato composizione corporea, biomarcatori (valori misurabili nel corpo) e infiammazione [10]. Entrambi i lavori hanno quindi valutato gruppi e condizioni molto specifici. I dati non valgono in modo diretto per tutti gli uomini sani o altri prodotti. La qualità del prodotto va quindi valutata prima dello stesso risultato finale.

4.2 Perché prodotti diversi non sono sempre confrontabili

Due integratori con lo stesso nome commerciale possono differire per fonte, purezza, concentrazione e metodo di estrazione. Nel caso del Tribulus terrestris testosterone, il possibile effetto androgenico (azione simile a quella degli ormoni maschili) dipende anche dal prodotto. Un estratto più concentrato o una materia prima diversa possono cambiare la risposta del corpo. Anche una formula poco chiara rende più arduo il confronto tra studi. La sola dicitura in etichetta non basta quindi per dire se due prodotti siano davvero equivalenti. La letteratura comprende anche uno studio in doppio cieco (né partecipanti né ricercatori conoscevano i gruppi) su uomini con oligozoospermia (basso numero di spermatozoi). I granuli di Gokshura hanno favorito il gruppo trattato rispetto al placebo. Tuttavia, la ricerca valutava soprattutto la qualità seminale, non il testosterone come misura centrale [11]. Un'analisi successiva sui supplementi usati dagli atleti mostra inoltre il loro frequente impiego in ambito sportivo [12]. Questo uso, però, non equivale a una prova ormonale definitiva. Se estratto, dose e tipo di partecipanti non coincidono, il confronto tra studi resta fragile. I vari risultati non possono quindi essere sommati o applicati nello stesso modo.

5. BENEFICIO PERCEPITO E AUMENTO DEL TESTOSTERONE NON COINCIDONO

- Il vissuto può migliorare senza variazioni ormonali.
- Gli studi clinici distinguono il benessere dai biomarcatori, valori biologici misurabili.
- La risposta soggettiva non prova un effetto endocrino.
- I dati positivi non riguardano sempre uomini sani.
- I risultati richiedono prudenza e contesto.

Questo passaggio aiuta a evitare un errore comune: scambiare una sensazione positiva per una prova biologica. Il Tribulus può essere descritto come un prodotto che "fa sentire meglio". Tuttavia, questa frase non basta per dire che aumenti il testosterone. Separare i due aspetti aiuta a capire sia il vissuto personale sia gli studi clinici disponibili. In questo modo, non si attribuisce all'integratore un effetto che la ricerca non conferma in modo uniforme.

5.1 Quando un beneficio soggettivo non indica un effetto ormonale

Un beneficio soggettivo può comparire anche senza un cambiamento misurabile del testosterone. La percezione di energia, benessere ed equilibrio, infatti, non dipende da un solo ormone. Entrano in gioco molti fattori biologici, mentali e legati alla vita quotidiana. Durante l'uso del Tribulus, alcune persone possono quindi riferire effetti positivi senza variazioni rilevanti negli esami del sangue. Per questo, una sensazione individuale non può provare da sola un effetto endocrino (legato agli ormoni). Uno studio ha esaminato donne premenopausali con disturbo del desiderio sessuale ipoattivo (calo persistente del desiderio). In questo gruppo, il prodotto ha aumentato il testosterone libero e bio-disponibile rispetto al placebo [13]. Il dato riguarda però le donne e non si può applicare in modo diretto agli uomini sani. Negli uomini con disfunzione sessuale, il miglioramento

clinico osservato in 12 settimane non dimostra da solo un effetto generale sul profilo ormonale [7]. La distinzione evita quindi di confondere la soddisfazione personale con una prova biologica. Il punto centrale è separare ciò che una persona sente da ciò che gli esami misurano.

5.2 Perché il Tribulus può dare effetti utili senza cambiare gli ormoni

Un integratore può dare effetti graditi senza modificare direttamente il testosterone. L'estratto potrebbe agire su aspetti generali del benessere attraverso vie non ormonali, ma il meccanismo non è certo. Inoltre, non può sostituire una terapia endocrina (cura che agisce sugli ormoni). Il legame tra esperienza personale e valori misurati può essere complesso. In nutrizione e fitoterapia (uso delle piante per la salute), il beneficio percepito può dipendere da più fattori. Tra questi ci sono le attese, il contesto d'uso e la risposta della singola persona. Le sintesi più recenti indicano che non esiste una prova solida di aumento del testosterone negli uomini [14]. La revisione del 2019 sulle piante usate per testosterone e parametri spermatici segnala un altro limite. L'obiettivo fitoterapico resta difficile da definire in modo ottimale [4]. Inoltre, un breve studio pilota sui profili steroidei urinari (ormoni e sostanze simili misurati nelle urine) non ha rilevato cambiamenti. Nelle condizioni osservate, l'integratore non ha quindi prodotto variazioni misurabili [15]. Questi dati non giustificano né un entusiasmo senza prove né un rifiuto totale.

6. COME INTERPRETARE IL TRIBULUS IN MODO REALISTICO

Per valutare il Tribulus terrestris, bisogna capire cosa mostrano gli studi e quali persone hanno coinvolto. Un prodotto può sembrare utile senza essere un vero testosterone booster naturale. Alcune persone notano benefici, ma questo non prova un aumento del testosterone. Il segnale resta incerto e non giustifica una promessa che valga per tutti.In pratica, Tribulus terrestris testosterone indica un prodotto vegetale promosso per agire sugli ormoni. Tuttavia, va valutato con cautela. Lo stesso criterio vale per Tribulus e ormoni maschili. Gli studi, infatti, non mostrano un effetto androgenico stabile per tutti.Bisogna valutare le persone studiate, il tipo di estratto usato e lo scopo della ricerca. Non vanno attribuiti al prodotto, effetti che i dati non confermano in modo coerente. Per non dare troppo peso ai risultati, occorre separare le attese commerciali dalle risposte personali. Bisogna poi confrontare queste risposte con le misure degli ormoni. Ecco i punti principali:

- Il termine booster è troppo forte rispetto alle prove oggi disponibili.
- Gli studi favorevoli non valgono per forza per tutti gli uomini sani.
- Il beneficio percepito non coincide sempre con il testosterone misurato nel sangue.
- I risultati dipendono dal contesto dello studio, non dagli slogan.

Una lettura utile non cerca promesse assolute, ma separa la percezione personale dalla prova clinica. I punti seguenti spiegano quando il termine "booster" ha senso e quando semplifica troppo i dati.

6.1 Quando ha senso parlare di testosterone booster naturale

Parlare di testosterone booster naturale ha senso solo quando l'effetto è ripetibile, misurabile e coerente negli studi clinici controllati. Nel caso del Tribulus, questa soglia non è stata raggiunta in modo convincente. Il prodotto può essere discusso come integratore botanico, ma non come soluzione affidabile per aumentare il testosterone in modo generale. Le ricerche disponibili mostrano risultati contrastanti. Alcune non rilevano alcuna variazione ormonale importante negli uomini sani. Altre segnalano piccoli cambiamenti, ma solo in gruppi molto specifici. Per esempio, uno studio su uomini con disfunzione erettile ha osservato un lieve aumento del testosterone dopo novanta giorni di trattamento [1]. Tuttavia, il dato non si ripete in modo uniforme in altre ricerche. Questo rende il termine "booster" una semplificazione che i dati non riescono a sostenere in modo stabile.Il punto non è negare ogni possibile utilità, bensì evitare un'etichetta che suggerisce più di quanto la letteratura mostri davvero. Questo significa che il termine "booster" resta, al massimo, una semplificazione commerciale. Le evidenze disponibili non supportano un effetto ormonale uniforme, e i risultati favorevoli, quando compaiono, non bastano a generalizzare il messaggio a tutte le persone o a tutti gli estratti.

6.2 Come leggere le evidenze senza sovrastimare i risultati

Leggere le evidenze senza esagerare il risultato significa chiedersi se il beneficio è reale, utile nella pratica e coerente tra studi diversi. Nel caso del Tribulus, questa cautela è essenziale perché il tema è spesso raccontato con più sicurezza di quanta ne offra la ricerca. Un miglioramento percepito può essere importante per chi lo vive, ma non equivale automaticamente a un effetto androgenico del Tribulus o a una variazione affidabile dell'asse ormonale maschile. L'analisi sugli integratori usati dagli atleti [16] mostra che la reputazione del Tribulus è spesso più ampia della sua base sperimentale. In altre parole, l'interesse pratico non basta a dimostrare che il prodotto aumenti davvero il testosterone. Se i dati non sono coerenti, il risultato va letto come segnale da contestualizzare, non come conferma di un effetto ormonale stabile. Così si evita di confondere una risposta individuale con una regola generale per tutti gli uomini sani.

7. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Questa sintesi raccoglie le fonti più utili per distinguere la fama del Tribulus dai risultati clinici. Le righe aiutano anche a capire i limiti degli studi e a leggere i dati con prudenza.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Anno pubblicazione	Area studiata	Cosa indicano gli studi
2005	Uomini sani e androgeni	nei giovani uomini sani non emerge un aumento rilevante di testosterone, androstenedione o LH [5]
2017	Infertilità idiopatica maschile	non sono emersi cambiamenti nel testosterone totale e libero o nell'LH [6]
2017	Disfunzione sessuale maschile	i risultati variano: il beneficio sessuale non prova un effetto ormonale valido per tutti [7]
2019	Ipogonadismo tardivo	è emerso un possibile aumento del testosterone in un gruppo scelto, ma il dato non vale per tutti [8]
2021	Atleti allenati e risposta ormonale	i risultati variano; il segnale sul testosterone è debole e non compare in tutti gli esiti [9]
2023	Uso sportivo e claim commerciali	gli studi indicano che le frasi sul Tribulus come prodotto per aumentare il testosterone non hanno prove adeguate [1]
2024	Valutazione regolatoria e uso tradizionale	i risultati variano e l'uso tradizionale non prova un aumento ormonale nell'uomo [2]
2025	Sintesi complessiva degli studi clinici	gli studi non danno una prova solida che il Tribulus aumenti il testosterone negli uomini [14]

8. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LETTURA EDITORIALE DELLE EVIDENZE

Leggendo gli studi raccolti in questo articolo, ho trovato un quadro più complesso rispetto all'etichetta di testosterone booster naturale. Le ricerche più solide su uomini sani e altri gruppi selezionati non mi hanno mostrato un aumento stabile e ripetibile. Alcuni lavori su gruppi specifici riportano invece segnali più favorevoli. Ne ho ricavato l'idea che l'effetto del Tribulus possa dipendere dai partecipanti, dalla durata, dall'estratto e dal dato misurato. Per capire i risultati, ho dovuto distinguere il beneficio percepito dal reale cambiamento degli ormoni.

Ho notato che gli studi hanno limiti importanti: pochi partecipanti, estratti diversi, tempi brevi e gruppi poco simili. Inoltre, alcune ricerche valutano la funzione sessuale più del testosterone come risultato principale. Perciò, mi è difficile usare quei dati per valutare in generale l'asse androgenico (il sistema che regola gli ormoni maschili). Anche con un dato positivo, non riesco a separare l'effetto biologico dagli altri fattori. Le conclusioni che posso trarre devono quindi restare caute e riferite solo ai casi studiati.

NOTA CRITICA FINALE

Il limite principale che ho riscontrato negli studi non è la totale assenza di segnali. Il vero problema è la difficoltà di trarre una conclusione generale. Alcune ricerche mostrano effetti utili in gruppi scelti, mentre molte non rilevano un aumento ormonale costante. Perciò, ritengo che un racconto promozionale del tema possa trarre in inganno.Inoltre, mi è difficile confrontare i risultati, perché cambiano estratto, durata e tipo di partecipanti. Una lettura corretta, a mio avviso, non impone né entusiasmo né rifiuto. Distingue invece il beneficio percepito, l'effetto misurato e l'uso dei dati per altri gruppi.

CONCLUSIONI E SINTESI EDITORIALE

Nel complesso, ritengo che il rapporto tra Tribulus terrestris e testosterone richieda più cautela di quanto suggerisca la pubblicità. Gli studi sull'uomo che ho esaminato qui non mostrano un aumento stabile e valido per tutti, soprattutto negli uomini sani. Alcune ricerche su gruppi scelti rilevano segnali positivi, che però non posso estendere a ogni persona.Una lettura corretta, a mio parere, valuta insieme dieta, uso dell'energia e controllo degli ormoni. Non bisogna dare troppo peso a un solo dato. Contano il tipo di estratto, i partecipanti, la durata dell'uso e il metodo di misura. Suggerisco quindi di studiare il Tribulus come tema di fisiologia (funzioni del corpo). Non va visto come una via rapida per aumentare gli ormoni. Questo metodo aiuta a distinguere il beneficio percepito dal dato biologico. Permette anche di approfondire altri aspetti della pianta con lo stesso approccio critico e basato sulle prove.

Aggiornato al 24/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

9. 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.

10. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance**
2023
NIH
DOI:
https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-Healt

[2] **Tribulus terrestris L. herba: Final assessment report**
2024
EMA
DOI:
https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessme

[3] **A Systematic Review on the Herbal Extract Tribulus terrestris and the Roots of its Putative Aphrodisiac and Performance Enhancing Effect**
Qureshi et al., 2014
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.3109/19390211.2014.887602

[4] **Beyond tribulus (Tribulus terrestris L.): The effects of phytotherapics on testosterone, sperm and prostate parameters**
Santos et al., 2019
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.02.033

[5] **The aphrodisiac herb Tribulus terrestris does not influence the androgen production in young men**
Neychev et al., 2005
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.05.017

[6] **Prospective Analysis on the Effect of Botanical Medicine (Tribulus terrestris) on Serum Testosterone Level and Semen Parameters in Males with Unexplained Infertility**
Roaiah et al., 2017
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.1080/19390211.2016.1188193

[7] **Evaluation of the efficacy and safety of Tribulus terrestris in male sexual dysfunction—A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial**
Kamenov et al., 2017
Maturitas
DOI: https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.01.011

[8] **Tribulus terrestris versus placebo in the treatment of erectile dysfunction and lower urinary tract symptoms in patients with late-onset hypogonadism: A placebo-controlled study**
GamalEl Din et al., 2019
Urologia Journal
DOI: https://doi.org/10.1177/0391560318802160

[9] **The Effects of 6 Weeks of Tribulus terrestris L. Supplementation on Body Composition, Hormonal Response, Perceived Exertion, and CrossFit® Performance: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Study**
Fernández-Lázaro et al., 2021
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu13113969

[10] **6-Week Supplementation with Tribulus terrestris L. to Trained Male CrossFit® Athletes on Muscle, Inflammation, and Antioxidant Biomarkers: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Fernández-Lázaro et al., 2022
International Journal of Environmental Research and Public Health
DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192316158

[11] **Clinical study of Tribulus terrestris Linn. in Oligozoospermia: A double blind study**
Sellandi et al., 2012
AYU (An international quarterly journal of research in Ayurveda)
DOI: https://doi.org/10.4103/0974-8520.108822

[12] **Dietary Adjuncts for Improving Testosterone Levels in Hypogonadal Males**
Kovac et al., 2016
American Journal of Men's Health
DOI: https://doi.org/10.1177/1557988315598554

[13] **Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial**
Vale et al., 2018
Gynecological Endocrinology
DOI: https://doi.org/10.1080/09513590.2017.1409711

[14] **Effects of Tribulus (Tribulus terrestris L.) Supplementation on Erectile Dysfunction and Testosterone Levels in Men—A Systematic Review of Clinical Trials**
Vilar Neto et al., 2025
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu17071275

[15] **Impact of Tribulus terrestris supplementation on urinary steroid profiles: A short term pilot study**
Minotti et al., 2026
Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpba.2025.117160

[16] **Insights into Supplements with Tribulus Terrestris used by Athletes**
Pokrywka et al., 2014
Journal of Human Kinetics
DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0037

[17] **Beneficial effects of natural products on female sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis**
Sha'ari et al., 2021
Phytomedicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153760

[18] **Effects of Tribulus terrestris saponins on exercise performance in overtraining rats and the underlying mechanisms**
Yin et al., 2016
Canadian Journal of Physiology and Pharmacology
DOI: https://doi.org/10.1139/cjpp-2016-0086