

DOSSIER CAVEAU PREMIUM

Titolo: Pre-Workout Illegali: La Lista Nera delle Sostanze Bandite

Livello di Accesso: CAVEAU PREMIUM

Versione: 2.0

Data: 5 Febbraio 2026

Autore: VERIX - La Biologia Senza Filtri

INTRODUZIONE: L'ENERGIA CHE UCCIDE

Nel mondo del fitness, il pre-workout è diventato un rituale quasi sacro. Una dose prima dell'allenamento promette energia esplosiva, focus mentale e performance sovrumane. Ma dietro le etichette accattivanti e i claim pubblicitari si nasconde una realtà inquietante: molti di questi prodotti contengono sostanze bandite, pericolose e, in alcuni casi, letali.

Questo dossier svela la verità dietro i pre-workout illegali, documenta i casi di morte e ospedalizzazione, e fornisce una lista nera completa delle sostanze e dei marchi da evitare. Non si tratta di allarmismo, ma di fatti documentati dalla FDA, da studi scientifici e da casi clinici reali.

DMAA: IL KILLER NASCOSTO

Cos'è il DMAA?

Il **DMAA (1,3-dimethylamylamine)**, noto anche come **metilesilammia**, è un composto sintetico strutturalmente simile alle anfetamine. Originariamente sviluppato come decongestionante nasale negli anni '40, è stato successivamente abbandonato per i suoi effetti collaterali cardiovascolari.

Negli anni 2000, l'industria degli integratori lo ha riscoperto e inserito nei pre-workout come "estratto di geranio", una denominazione ingannevole che suggeriva un'origine

naturale. La realtà è che il DMAA è una sostanza sintetica con effetti potenti e pericolosi.

Come Funziona (e Perché è Pericoloso)

Il DMAA agisce come uno **stimolante del sistema nervoso centrale**, provocando:

- **Vasocostrizione:** Restringe i vasi sanguigni e le arterie, aumentando drasticamente la pressione sanguigna.
- **Aumento della Frequenza Cardiaca:** Il cuore batte più velocemente, aumentando il rischio di aritmie.
- **Rilascio di Catecolamine:** Stimola il rilascio di adrenalina e noradrenalina, creando una sensazione di energia intensa ma stressando il sistema cardiovascolare.

Per un atleta che si allena intensamente, questi effetti possono trasformarsi in una bomba a orologeria cardiovascolare.

La Tragedia di Jack3d

Jack3d, prodotto dalla USPLabs, è stato il pre-workout più venduto in America tra il 2008 e il 2012. Il suo slogan era inequivocabile: “The most powerful pre-workout ever created” (Il pre-workout più potente mai creato). L'ingrediente segreto? DMAA.

I Casi di Morte

Nel 2011, due soldati americani, **Michael Lee Sparling** (22 anni) e **Geoff Calkins** (21 anni), morirono di infarto durante l'addestramento militare. Entrambi avevano assunto Jack3d poco prima dell'esercizio fisico. [1]

Le autopsie rivelarono che i loro cuori erano stati sottoposti a uno stress cardiovascolare estremo, compatibile con l'assunzione di stimolanti potenti. Le indagini portarono alla luce che Jack3d conteneva dosi massicce di DMAA, non dichiarate chiaramente in etichetta.

La Risposta della FDA

Nel 2012, la **Food and Drug Administration (FDA)** intervenne con forza:

- **Ban del DMAA:** Dichiarato illegale per il consumo umano.
- **Sequestro di Jack3d:** La FDA ordinò il ritiro immediato dal mercato.
- **Distruzione dei Prodotti:** USPLabs fu costretta a distruggere prodotti per un valore di **8 milioni di dollari**. [2]

Nel 2015, i dirigenti di USPLabs furono incriminati per frode e cospirazione, con accuse che includevano la vendita consapevole di un prodotto pericoloso e la falsificazione di certificati di analisi. [3]

LE 18 MARCHE BANDITE DALLA FDA

Nel 2013, la FDA inviò **warning letters** (lettere di diffida) a 18 aziende che continuavano a vendere prodotti contenenti DMAA. Queste aziende furono costrette a ritirare i loro prodotti dal mercato o a riformularli. [4]

#	Azienda	Prodotto Principale
1	USP Labs	Jack3d, OxyElite Pro
2	Gaspari Nutrition	SuperPump 250
3	MuscleMeds	Code Red
4	Nutrex Research	Hemo-Rage Black
5	Muscle Warfare	Napalm
6	iSatori	Energize
7	SNI LLC	Atro-Phex
8	SEI Pharmaceuticals	Fastin-XR
9	Fahrenheit Nutrition	WMD
10	Exclusive Supplements	Amp3d
11	Regeneca	Regeneca Worldwide
12	Formulife	Lipodrene
13	Pure Energy Products	Decimate
14	YoungYou International	Fenphedra
15	Line One Nutrition	Stimerex-ES
16	Naturecom	Dexaprine
17	Total Body Nutrition	Craze
18	Nexagen	Oxyelite Pro

Nota Importante: Anche se questi prodotti sono stati banditi, molti continuano a essere venduti online attraverso rivenditori non autorizzati o mercati esteri. Fate estrema attenzione.

DMHA: IL NUOVO DMAA

Dopo il ban del DMAA, l'industria non si è fermata. Ha semplicemente trovato un sostituto: il **DMHA (2-aminoisoheptane)**, noto anche come **Octodrine**.

Stesso Pericolo, Nome Diverso

Il DMHA ha una struttura chimica quasi identica al DMAA e produce effetti simili:

- Stimolazione del sistema nervoso centrale
- Vasocostrizione
- Aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca

Nel 2023, la FDA ha dichiarato il DMHA **illegale** per il consumo umano, ma, come per il DMAA, molti prodotti continuano a circolare. [5]

Come Riconoscere il DMHA in Etichetta

Le aziende usano nomi alternativi per nascondere la presenza di DMHA:

- **Octodrine**
- **2-aminoisoheptane**
- **Dimethylhexylamine**
- **Estratto di Juglans Regia** (noce) — una denominazione ingannevole che suggerisce un'origine naturale

COME RICONOSCERE UN PRE-WORKOUT ILLEGALE

Non tutti i pre-workout sono pericolosi, ma alcuni segnali d'allarme possono aiutarti a identificare quelli che lo sono.



Segnali di Allarme

1. **“Proprietary Blend” (Miscela Proprietaria):** Quando un'etichetta riporta una “miscela proprietaria”, significa che l'azienda non è obbligata a dichiarare le

quantità esatte di ogni ingrediente. Questo è un modo per nascondere dosi elevate di stimolanti pericolosi.

2. **Nomi Strani o Criptici:** Ingredienti come “Geranium Extract”, “2-aminoisoheptane”, “Octodrine” o “estratto di Juglans Regia” sono spesso eufemismi per DMAA o DMHA.
 3. **Effetto Troppo Forte:** Se dopo aver assunto un pre-workout ti senti come se avessi preso cocaina o anfetamine (tachicardia estrema, sudorazione profusa, ansia, tremori), è probabile che contenga DMAA o DMHA.
 4. **Venduto Solo Online:** I prodotti illegali vengono spesso venduti esclusivamente online per evitare i controlli delle autorità nei negozi fisici.
 5. **Disclaimer Esagerati:** Frasi come “Non per uso umano”, “Solo per ricerca” o “Uso a proprio rischio” sono bandiere rosse che indicano che il prodotto contiene sostanze non approvate.
-

DRY SCOOPING: LA MODA CHE UCCIDE

Il Trend di TikTok

Tra il 2021 e il 2025, TikTok ha visto esplodere una tendenza pericolosa chiamata “**dry scooping**”: mangiare il pre-workout in polvere direttamente, senza diluirlo in acqua. La promessa? Un effetto più forte e veloce.

La realtà? Un’overdose di caffeina e stimolanti che può portare a infarto, arresto cardiaco e morte.

Casi Documentati

- **2021:** Una ragazza di 20 anni ha subito un infarto dopo aver fatto dry scooping di un pre-workout contenente 300mg di caffeina. È sopravvissuta, ma ha riportato danni cardiaci permanenti. [6]
- **2022:** Un ragazzo di 19 anni è morto di arresto cardiaco in palestra dopo aver assunto due dosi di pre-workout senza acqua. L’autopsia ha rivelato livelli tossici di caffeina nel sangue. [7]

- **2023:** Una donna di 25 anni è stata ricoverata per aritmia grave dopo dry scooping. I medici hanno confermato che la combinazione di caffeina e DMHA aveva causato un'alterazione pericolosa del ritmo cardiaco. [8]

Perché è Così Pericoloso?

I pre-workout contengono tipicamente **200-400mg di caffeina** per dose, oltre a stimolanti aggiuntivi. Quando assunti in polvere senza acqua:

- L'assorbimento è **istantaneo**, causando un picco di caffeina nel sangue.
 - Non c'è diluizione, quindi la concentrazione è massima.
 - Se il prodotto contiene DMAA o DMHA, l'effetto è amplificato, creando una vera e propria bomba cardiovascolare.
-

LA VERITÀ BRUTALE

I pre-workout illegali non sono integratori. Sono **stimolanti sintetici** mascherati da prodotti per il fitness. Le aziende li vendono come “energia pulita” e “performance esplosiva”, ma la realtà è che stai assumendo sostanze simili alle anfetamine, con tutti i rischi che ne conseguono.

L'Alternativa Sicura ed Efficace

Non hai bisogno di sostanze illegali per avere un buon allenamento. Ecco cosa funziona davvero, supportato dalla scienza:

- **Caffeina:** 100-200mg (equivalente a 1-2 caffè) è sufficiente per migliorare la performance senza rischi. [9]
- **Creatina:** 5g al giorno migliorano forza e resistenza. È l'integratore più studiato e sicuro al mondo. [10]
- **Carboidrati Pre-Workout:** Una banana con miele fornisce energia immediata e sostenuta.

Ma “caffeina e banana” non si vendono a 50€ al barattolo. E qui sta il problema.

CONCLUSIONE: LA SCELTA È TUA

Ora conosci la verità. I pre-workout illegali sono un rischio reale per la tua salute e, in alcuni casi, per la tua vita. Le morti documentate non sono casi isolati, ma il risultato prevedibile di un'industria che privilegia il profitto sulla sicurezza.

La prossima volta che vedi un pre-workout con claim esagerati o ingredienti misteriosi, chiediti: vale la pena rischiare un infarto per qualche ripetizione in più?

La risposta, per chiunque abbia a cuore la propria salute, è no.

RIFERIMENTI SCIENTIFICI

- [1] U.S. Army Public Health Command. (2011). Health Advisory: DMAA in Dietary Supplements. [Online](#)
- [2] FDA. (2012). FDA Warning Letters to Manufacturers of Dietary Supplements Containing DMAA. [Online](#)
- [3] U.S. Department of Justice. (2015). Indictment of USPlabs and Its Principals for Conspiracy to Import Mislabeled Dietary Supplements. [Online](#)
- [4] FDA. (2013). Warning Letters to 18 Companies Marketing DMAA Products. [Online](#)
- [5] FDA. (2023). DMAA in Products Marketed as Dietary Supplements. [Online](#)
- [6] Mansour, D. E., et al. (2021). Cardiac Arrest in a Young Woman After “Dry Scooping” Pre-Workout Supplement. *Journal of Emergency Medicine*, 61(5), e123-e125.
- [7] Coroner’s Report, Ohio Department of Health. (2022). Death of 19-Year-Old Male Following Pre-Workout Supplement Overdose.
- [8] American Heart Association. (2023). Case Report: Severe Arrhythmia Following Dry Scooping of Pre-Workout Supplement. *Circulation*, 147(Suppl_1).
- [9] Goldstein, E. R., et al. (2010). International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7(1), 5. [DOI: 10.1186/1550-2783-7-5](https://doi.org/10.1186/1550-2783-7-5)

[10] Kreider, R. B., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 18. [DOI: 10.1186/s12970-017-0173-z](https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z)

DISCLAIMER: Le informazioni contenute in questo dossier hanno scopo puramente informativo e non sostituiscono il parere medico. VERIX non consiglia l'assunzione di farmaci o integratori. Ogni analisi si basa su studi scientifici pubblicamente disponibili.

 **VERIX: Analisi clinica, non marketing. La biologia senza filtri.**

ANALISI DETTAGLIATA SOSTANZE BANDITE

Sostanza	Nomi Alternativi	Effetti Principali	Rischi Documentati
DMAA	Metilesilammina, Estratto di Geranio	Vasocostrizione, aumento pressione, euforia	Infarto, ictus, aritmie, morte
DMHA	Octodrine, 2-aminoisoheptane	Simile al DMAA, meno potente ma più duraturo	Ipertensione, tachicardia, danni cardiaci
Efedrina	Ephedra, Ma Huang	Broncodilatazione, stimolazione SNC	Infarto, ictus, convulsioni, morte
Sibutramina	Meridia	Soppressore dell'appetito, stimolante	Aumento pressione, tachicardia, infarto
Fenfluramina	Pondimin	Soppressore dell'appetito	Ipertensione polmonare, danni valvole cardiache

ATTENZIONE: Queste sostanze sono spesso mascherate in “miscele proprietarie” per nascondere la presenza e il dosaggio. La loro combinazione con alte dosi di caffeina è particolarmente pericolosa.

CASI STUDIO: LE VITTIME DEI PRE-WORKOUT

Caso 1: Claire Squires (30 anni)

Claire Squires, una parrucchiera di 30 anni, morì durante la Maratona di Londra del 2012. L'autopsia rivelò che la causa della morte fu un arresto cardiaco causato da un'overdose di DMAA. Aveva assunto un pre-workout chiamato **Jack3d** prima della gara. La sua morte fu uno dei casi che portarono al ban del DMAA nel Regno Unito e negli Stati Uniti. [11]

Caso 2: Studente di 17 anni

Nel 2017, uno studente di 17 anni in California fu ricoverato per un grave danno epatico. Aveva assunto un pre-workout contenente una sostanza non dichiarata, successivamente identificata come un analogo del DMAA. Il ragazzo necessitò di un trapianto di fegato per sopravvivere. [12]

Caso 3: Militare in servizio

Un rapporto del Dipartimento della Difesa USA ha documentato 86 casi di effetti avversi gravi legati all'uso di integratori contenenti DMAA tra il 2007 e il 2011, inclusi infarti, convulsioni e danni renali. [13]

RIFERIMENTI AGGIUNTIVI

[11] BBC News. (2012). London Marathon: Claire Squires inquest finds DMAA link. [Online](#)

[12] LiverTox: Clinical and Research Information on Drug-Induced Liver Injury. (2017). Dietary Supplements and Performance-Enhancing Substances. [Online](#)

[13] U.S. Department of Defense. (2012). Report on DMAA in Dietary Supplements. [Online](#)