# Fitoterapia

# sindrome metabolica

# CRN 10 - 2016

**PRÉ**

**CONCEITO**

DESESPERO GERAL !!!!

**PARA MUITOS SER SAUDÁVEL É SER COMPLETAMENTE SEM GRAÇA .....**

# LADRÕES DE ENERGIA

- ÁLCOOL
- GORDURAS
- CAFEÍNA
- EXCESSO DE PESO
- SAL
- AÇUCAR
- FUMO

# Estimuladores da digestão

- ALECRIM
- MACELA
- ERVA-DOCE
- CAMOMILA
- ANIZ
- SALSAPARRILHA
- DENTE DE LEAO
- PICAO
- HORTELÃ / MENTA
- GENGIBRE

# Chá x Cápsulas

**CHÁ:**

**melhor biodisponibilidade de alguns componentes que necessitam do calor.**

**sensação neurológica do sabor: o sabor potencializa o efeito terapêutico**

**Mais adequado a prescrição do nutricionista.**

**CÁPSULAS:**

**Somente a cápsula entérica tem melhor biodisponibilidade de alguns compostos que não podem sofrer ação do suco gástrico.**

# FIBRAS

- **Extrato de Raiz de Chicória (inulina)**
  - Excelente prebiótico que equilibra a flora intestinal, favorecendo também a absorção de minerais (cálcio e magnésio), além de ajudar no fortalecimento do sistema imunológico.

# **Alfafa** - *Medicago sativa*

- **Alta concentração de clorofila auxilia**
- ***Medicago sativa*, uma planta tradicionalmente utilizada no tratamento do diabetes, promove aumento da secreção de insulina em ratos portadores do diabetes. De acordo com os resultados de um estudo conduzido em ratos, no teste agudo de 20 minutos, *Medicago sativa* estimulou gradativamente a estimulação da secreção de insulina em uma linhagem de células beta-pancreáticas**
- ***Br J Nutr. 1997 Aug;78(2):325-34.***
- **Melhora o hálito**
- **Desintoxicante**

# ALECRIM
# *Rosmarinus officinalis*

- <u>Principais constituintes:</u>
- Timol, carvacrol

- <u>Ação:</u>
- Diurética
- Colagoga
- Colerética
- Reduz a formação de gases (carminativo)
- Antiinflamatório e cicatrizante

- <u>Efeitos adversos:</u>
- Abortivo
- Pode causar nefropatias
- Usar com cuidado em hipertensos – aumenta a irrigação periférica

# ALCACHOFRA
# *Cynara scolimus*

- <u>Principais constituintes:</u>
- Cinarina, pectina, mucilagens e vitaminas A e C

- <u>Ação:</u>
- Depurativa
- Hipolipemiante, reduz colesterol e triglicérides
- Hipoglicemiante
- Estimuladora da digestão
- Diurética

- <u>Efeitos adversos:</u>
- Pode diminuir a lactação (cinarina)

# BOLDO DO CHILE
## *Peumus boldus*

- Principais constituintes:
- Boldina

- Ação:
- Reduz a flatulência
- Colagogo
- Colerético
- Distúrbios gástricos e digestivos
- Prisão de ventre e cólicas intestinais

- Efeitos adversos:
- Não usar quando houver oclusão das vias biliares
- Não usar na gravidez e lactação

# ALHO : O que é ?

É um bulbo comestível que pode ser usado sob as mais variadas formas culinárias:

- Crú
- Cozido / Frito
- Pó
- Triturado
- Inteiro

# Fitoquímicos Sulfurados

- Aliina - Hipotensor, hipoglicemiante
- Ajoeno (ajocisteína) - Prevenção de coágulos, antiinflamatório, vasodilatador, hipotensor, antibiótico
- Alicina e tiosulfinatos - antibiótica,antifúngica, antiviral
- Alil maercaptano – hipocolesterolemiante
- S- alil-cisteína e compostos γ-glutâmico - Hipocolesterolemiante, antioxidante, quimioprotetor frente ao câncer
- Sulfeto dialil - Hipocolesterolemiante

# Fitoquímicos Não Sulfurados

- **Adenosina - Vasodilatadora, hipotensora, miorelaxante**
- **Fructanos (Escorodosa) – Cardioprotetora**
- **Fração protéica F-4 - Imunoestimulante**
- **Quercetina – Antialergênica**
- **Saponinas (gitonina F, eurobósido B) - Hipotensora, antimicrobiana**
- **Escordinina - Hipotensora, aumenta a utilização de B1, antibacteriana**
- **Selênio - Antioxidante**
- **Ácidos fenólicos - Antiviral e antibacteriana**
- **Saponinas - Anticancerígena* ( ainda em estudos)**

# *Chlorella*

- **fonte de vários aminoácidos, vitaminas e minerais**
- **destaque para a vitamina C, B2 além do fósforo, potássio e cálcio.**
- **importantíssima na síntese do colágeno.**
- **CGF (Chlorella Growth Factor)**

# CARQUEJA
# *Baccharis trimera*

- <u>Principais constituintes:</u>
- Carquejol

- <u>Ação:</u>
- Hepatoprotetora
- Hipoglicemiante
- Reduz colesterol
- Altamente diurética
- Hipotensora

- <u>Efeitos adversos:</u>
- Hipersensibilização por uso prolongado
- Não usar na gravidez e lactação

# MULUNGÚ – *Erythrina*

- **alcalóides : eritrina e a erisopina**

- **SEDATIVO E TRANQUILIZANTE**
- **MELHORA A QUALIDADE DE SONO**
- **INDUZ AO SONO**
- **BLOQUEIO NEURO MUSCULAR**
- **ESTIMULA A REGENERAÇÃO TISSULAR**
- **DESOBSTRUI FIGADO E BAÇO POR QUELAÇÃO DE TOXINAS E METAIS PESADOS**

# SALSAPARRILHA – Smilax japicanga

- **rica em saponinas (similasaponina, sarsaponina), parrilina e sitosterol, entre outras substâncias biologicamente ativas. Tem ação sudorífica, depurativa, diurética, antiinflamatória e anti-reumática**
- **FORMA COMPLEXO SOLÚVEL COM COLESTEROL FAVORECENDO SUA ELIMINAÇÃO**
- **ALTAMENTE DEPURATIVA – QUELA METAIS PESADOS INCLUSIVE**
- **FAVORECE EXCREÇÃO DE ÁCIDO ÚRICO E URÉIA**

# Cavalinha – *Equisetum arvense*

- Estimula a diurese
- Desintoxica
- Riquíssima em silício

- Favorece a formação do colágeno e dos músculos

# DENTE DE LEÃO
# *Taraxacum officinalis*

- <u>Principais constituintes:</u>
- Apigenol, luteol, taraxacina, inulina, minerais e vitaminas

- <u>Ação:</u>
- Diurética
- Reduz colesterol
- Hipoglicemiante
- Antiinflamatória
- Antioxidante

- <u>Efeitos adversos:</u>
- Evitar na gravidez e lactação
- Pode provocar hiperacidez gástrica

# CHÁ VERDE

*Camellia sinensis*

Dra. Vanderlí Marchiori
Nutricionista e Fitoterapeuta

# desafio gastronomico ???

# Composição

- Polifenóis – flavonoides polimericos , flavonois
- Catequinas – epigalocatequina , epicatequinas , epicatequina galato , epigalocatequina galato , teaflavinas e tearubiguinas
- Vitamina C
- Betacaroteno
- tiamina (vitamina B1)
- riboflavina (B2)
- vitamina B6
- ácido fólico
- Magnésio
- Potássio
- Teína
- Cafeína

# Classificação

- Tempo e local de colheita ; processamento
- Chá verde
- Chá branco
- Chá amarelo
- Chá vermelho
- Chá preto
- Chá oolong
- Ban chá

# Efeito anti stress

- A concentração de teaninos favorece esta ação
- Relaxante não sedativo
- Diminui cortisol
- Aumenta a produção de ondas alfa
- Melhora aprendizado e concentração
- Não tem efeitos colaterais
- 50 a 200 mg teaninos = 4 xícaras por dia

# Teaflavinas e Risco DCV

- Teaflavinas – teaflavinas -3 galato - do chá preto interferem na formação de micelas no intestino
- 15 a 25 mg de teaflavinas por xícara (75 a 125mg/l)
- Dose usada: 150 mg
- Redução consequente do colesterol total e do LDL colesterol
- Vermeer et al 2008 – Journal of Agriculture and Food Chemistry

# Sindrome Metabólica

- Estudos de 12 semanas

- Kajimoto et al 2006 – 41 mg catequinas – redução de 3,9% de gordura corporal
- Chantre et Lairon 2002 – 375 mg catequinas – redução de 3,5 kilos de peso corporal

# Glicemia

- Hosoda et al 2003 – 30 dias
- 1,5 litro de chá oolong por dia
- Redução de glicose de 229 para 169 umol/l
- Redução de 20 % da frutosamina

- Panagiotakos et al 2009 - 34% redução de risco de DM II - 5 anos acompanhamento de dieta mediterranea

# Tireóide

- 40 ratos intoxicados por dimetilnitrosaminas

- Administração intarperitoneal de extrato de chá verde
- Aumento de T3 e T4 séricos
- Redução da toxicidade da DMN e das lesões endoteliais induzidas

- Mgeed et al 2009 – Nutrition and Metabolism

# Emagrecimento

- Oxidação lipidica
- Aumento do metabolismo basal
- Redução da diferenciação dos adipócitos
- Apoptose de adipócitos maduros
- Redução da absorção e deposição de gorduras
- Redução do apetite
- Emagrece...
- Maki et al 2009 – Journal of Nutrition; Valenzuela et al 2004; Wu et al 2003; Freitas e Navarro 2007

# CHÁ VERDE – *Camelia sinensis*

- ALTO TEOR DE POLIFENÓIS , CATEQUINAS E TEÍNA
- ACELERA A DIGESTÃO
- ESTIMULA O FUNCIONAMENTO HEPÁTICO
- PREVINE CÂNCER
- DIMINUI COLESTEROL
- EVITA CÁRIES
- RETARDA O ENVELHECIMENTO
- ACELERA O METABOLISMO E A LIPÓLISE
- EMAGRECE !

# Contra indicações

- NEFRITE
- DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS
- DEPENDENCIA QUÍMICA
- GLAUCOMA
- HIPERTENSÃO
- 600 MG INDUZ À DEFICIENCIA DE FERRO NA GESTAÇÃO

# BEBER OU NÃO BEBER ???

- BEBER SIM !!!!!
- DESDE QUE NÃO HAJA EXAGEROS NEM DOENÇAS MAIS SÉRIAS
- USE SEMPRE COM ORIENTAÇÃO !!!!

# *Ilex paraguariensis*

# *Cassianomame*–Cassiolamina

# *Phaseolusvulgares* –Faseolamina

www.apfit.org.br

# Vigna angularis – Feijão Adzuki

# Vigna angularis

- Fibras soluveis mais proantocianidinas

- Redução impacto glicemico
- Redução de triacilgliceróis
- Redução de lipides totais

# Coffea robusta L.

- Cafeína
- Ácido  Clorogênico
- Quinides
- Lignanas
- Trigonelina

# Ações

- Composto fenólico
- Ação na Glicose 6 fosfato

- Inibe o transporte de glicose
- redução de 6,9% na absorção de glicose

E.Thom. The Effect of Chlorogenic Acid Enriched Coffee on Glucose Absorption in Healthy Volunteers and Its Effect on Body Mass
When Used Long-term in Overweight and Obese People. Journal of International Medical Research, vol.35, n.6, p.900-908, 2007

# Metanálise

- Estudos com 12 semanas
- Dose : 200 mg /dia
- Redução média de 5 kilos de peso corporal

# VAMOS FALAR DE AÇAFRÃO

# OU AÇAFRÕES ?

*Crocus sativum*
*“açafrão”*

*Curcuma longa*
*“açafrão”*

www.apfit.org.br

# Crocus sativus L

- Estigma seco
- Açafrão
- Especiaria

**Paella espanhola**

# Fitoquimicos

- Crocins: carotenoides hidrossolúveis com alto teor de glicosil, responsáveis pela cor do açafrão.
- Picrocrocins: são as principais substâncias responsáveis pelo gosto amargo do açafrão.
- Safranal: óleo volátil responsável pelo aroma do açafrão.

# Ações Esperadas

- inibidor da recaptação da serotonina
- Diminuir o apetite e a sensação de fome
- Promover a perda de peso
- Melhorar o comportamento e humor

# Dose / Resultado

- A dose recomendada é de 176,5 mg ao dia
- Resultado em mulheres com sobrepeso
- Maior redução de peso e menor frequencia de refeições

Gouta B., Bourgesb C., Paineau-Dubreuilb S. Satiereal, a Crocus sativus L extract, reduces snacking and increases satiety in randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women. Nutrition Research Journal, v.30, p.305–313, 2010.

# Garcinia camboja

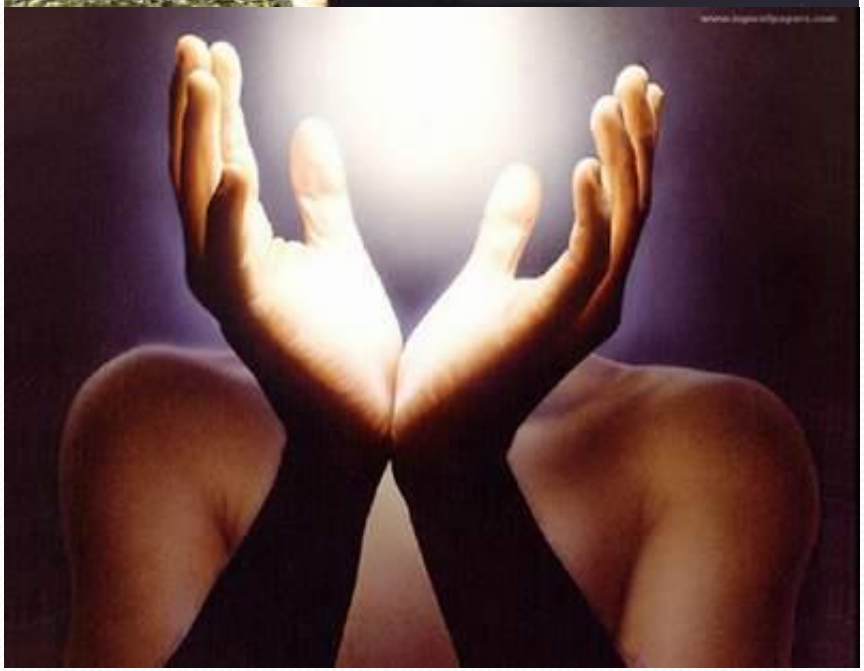
# Garcinia camboja

- 1,5 g x placebo por 8 semanas, 2,4g por 12 semanas, 1,32 g por 12 semanas com efeitos significativos na perda de peso.
- Em 12 semanas 1,67 g: redução de gordura visceral, subcutânea, e área gordurosa total, IMC e peso corporal. Foram acompanhados por mais 4 semanas sem reganho de peso.
- Inibe a acumulação de lipídeos no citoplasma e a diferenciação de pré adipocitos.
- Efeitos colaterais : cefaléia, sintomas respiratórios superiores, sintomas gastrintestinais se em doses altas.

# Resultados Metanálise Garcinia

- Redução de Peso
- Redução de Apetite
- Redução de lipides totais
- Redução Consumo alimentar

# O MINISTÉRIO DA COERENCIA ADVERTE



**ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA DE PROFISSIONAL CAPACITADO**

OBRIGADA !!!