

Fitoterapicos e Obesidade



Síndrome Metabólica

- Hipertensão
- Triglicérides (>150 mg/dl)
- Pressão arterial (130/85 mm Hg)
- Resistência à insulina
- Circunferência Abdominal
 - 88 mulheres
 - 102 homens
- Colesterol HDL
 - < 40 mg/dl para homens
 - < 50 mg/dl para mulheres

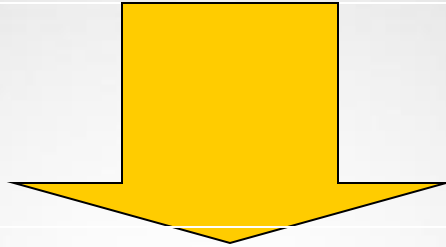
Obeso masculino



Após perda intencional de peso



Alto consumo de Acucar Refinado



- Enfraquece os musculos e contribui para a fadiga
- Depleta vitaminas do complexo B e C e Cromo
- Pode aumentar os niveis de triglicerideos
- Causa hiperatividade e irritabilidade
- Alterações no metabolismo da glicose
- Sobrecarrega o pancreas e adrenais
- Leva a Hiperinsulinemia

Carboidratos SIMPLES

**INFLUENCIA DO
INDICE GLICEMICO**

- Diabetes
- Obesidade
- Doença Cardiovascular

Estrutura do Amido

Conteudo de fibras

Processamento dos alimentos

MARRIS & ZEMEL,
Nutr Review, 1999

Alto Índice Glicêmico e Obesidade

Reduz Gasto Energetico

Reduz saciedade

Aumenta Cortisol





Aumenta alimentacao compulsiva

Aumenta Glicemia pos-prandial

Aumenta Insulina pos prandial

Reduz Oxidacao das gorduras

Comparativo de índice glicêmico

-  Arroz branco cozido
150g/1 xic. IG 72
-  Espaguetti integral cozido
180g/1 xic. IG 37
-  Espaguetti cozido
180g/ 1 xic. IG 41
-  Aspargos/ Brócolis
1 xic.chá coz. IG 20

GI > 70: alto
GI 55-70: moderado
GI <55: baixo



Vigna angularis – Feijão Adzuki



Vigna angularis

- Fibras solúveis mais proantocianidinas
- Redução impacto glicémico
- Redução de triacilgliceróis
- Redução de lípidos totais

A photograph of a person's back, showing a large, protruding belly. The back is covered in large, black, bold text in Portuguese. The text reads: "É DIFÍCIL LEVANTAR MAIS DE 100KG TODA MANHÃ. AINDA MAIS QUANDO O PESO É O DO SEU PRÓPRIO CORPO." At the bottom of the image, there is a small logo for "CENTRO DE CRIANÇA DA UNICAMP" and the text "AGORA COM NOVA SEDE NO HOSPITAL DA UNICAMP" and "2008-2011".

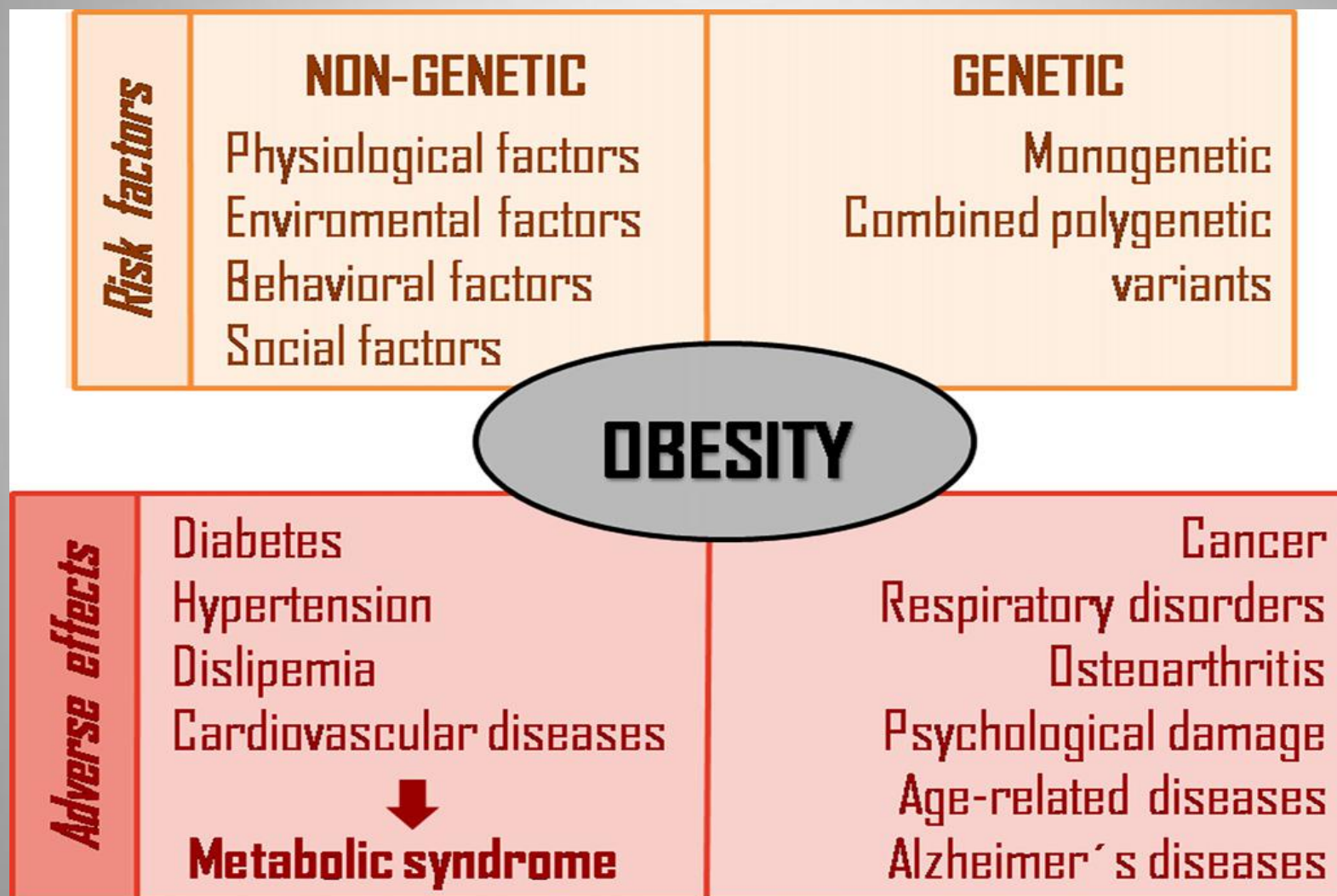
É DIFÍCIL
LEVANTAR
MAIS DE
100KG TODA
MANHÃ.
AINDA MAIS
QUANDO O
PESO É O DO
SEU PRÓPRIO
CORPO.

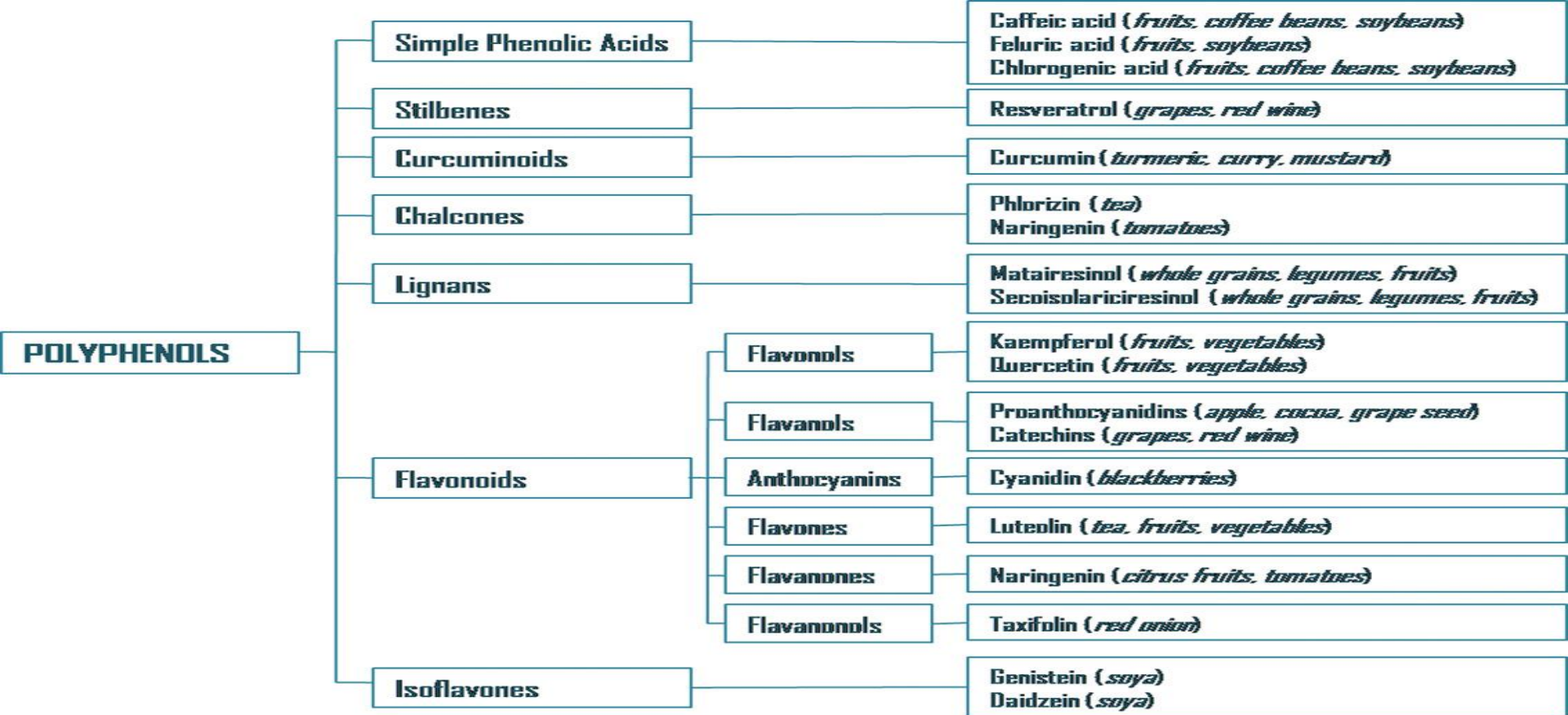
CENTRO DE CRIANÇA DA UNICAMP AGORA COM NOVA SEDE NO HOSPITAL DA UNICAMP
2008-2011

Obesidade: Por que ?



As patologias associadas com a obesidade





Polifenóis

Substâncias antioxidantes mais abundantes em frutas.

Sua ação ocorre principalmente por meio de quelação de minerais (ligação de receptores e enzimas do organismo e captação direta de radicais livres)

- ✓ Podem ativar ou silenciar genes
- ✓ Ativar reações metabólicas;
- ✓ Polifenóis formam uma família de antioxidantes importantes que protegem as membranas celulares e o DNA, impedindo algumas das mutações que causam câncer.



CHÁ VERDE

Camellia sinensis



Dra. Vanderlí Marchiori
Nutricionista e Fitoterapeuta

O NUTRICIONISTA E A PRESCRIÇÃO FITOTERÁPICA

- A Fitoterapia tem grande interface com a Nutrição e as plantas medicinais têm finalidades terapêuticas, bioativas e em alguns casos funções nutricionais evidenciadas cientificamente por estudos específicos.



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

Melanoma

- Polifenóis
- Flavonoides
- Teaflavinas
- Tearubiguinas
- Proteção contra raios ultravioletas A e B

Câncer

- Polifenóis
- Bioflavonoides
- Fitoquímicos
- Inibem o crescimento do tumor
- Inibem a mutação celular
- Previnem câncer
- 3 xícaras / dia = 37% de redução de risco de tumor de mama
- Kuman et al 2009 – Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention

Doenças cardiovasculares

- Catequinas
- Polifenóis
- Reduz o colesterol sanguíneo
- Risco reduzido de doenças cardiovasculares por ação antioxidante e inibição de acúmulo de gorduras e sequestro delas

- Pearson et al 1998; Nakashi et al 2000

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

Síndrome 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 $\mu\text{mol/l}$
 - Redução de 20 % da frutossamina
-
- Panagiotakos et al 2009 - 34% redução de risco de DM II - 5 anos acompanhamento de dieta mediterranea

Tireóide

- 40 ratos intoxicados por dimetilnitrosaminas
- Administração intraperitoneal 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 lipídica
- 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

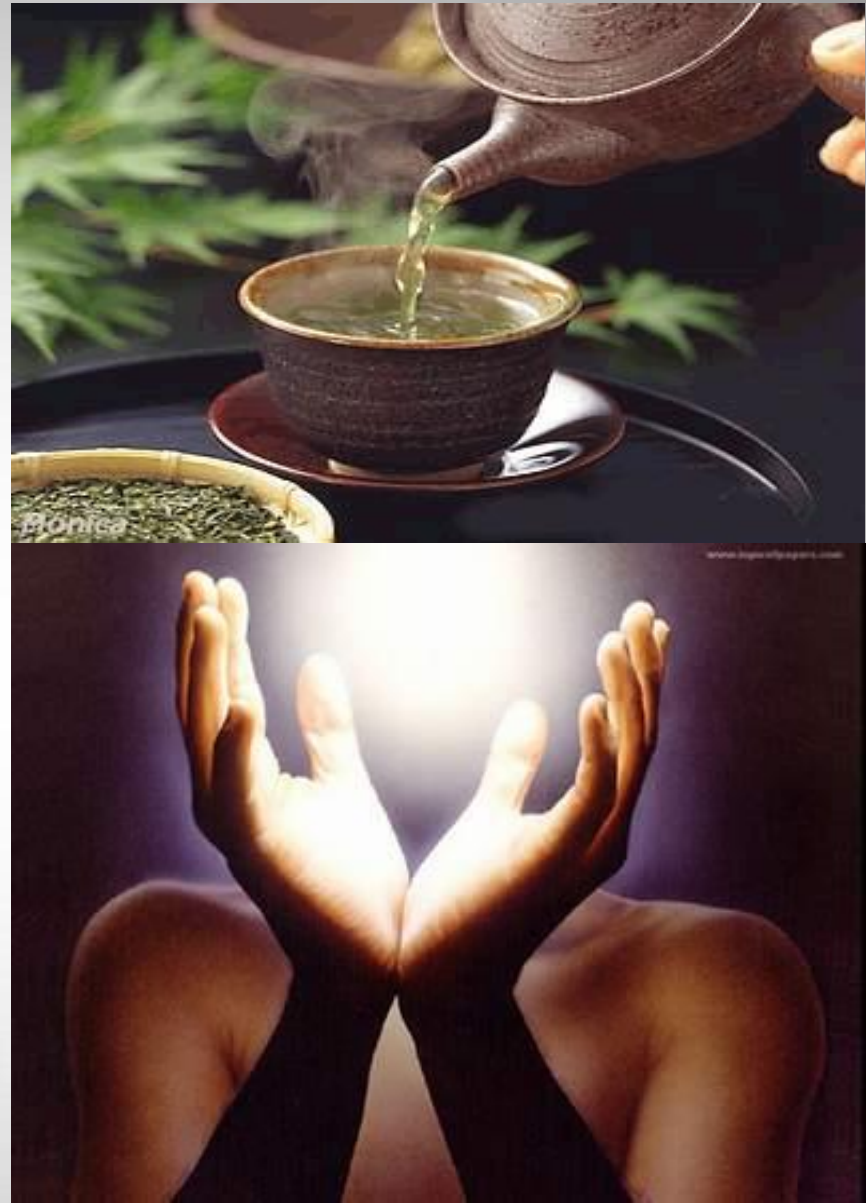
- NEFRITE
- DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS
- DEPENDENCIA QUÍMICA
- GLAUCOMA
- HIPERTENSÃO
- 600 MG INDUZ À DEFICIENCIA DE FERRO NA GESTAÇÃO

BEBER OU NÃO BEBER ???

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

**O MINISTÉRIO DA
COERENCIA ADVERTE
BEBA COM
ORIENTAÇÃO
ESPECIALIZADA DE
PROFISSIONAL
CAPACITADO**

OBRIGADA !!!



Síndrome Metabólica

- Hipertensão
- Triglicérides (>150 mg/dl)
- Pressão arterial (130/85 mm Hg)
- Resistência à insulina
- Circunferência Abdominal
 - 88 mulheres
 - 102 homens
- Colesterol HDL
 - < 40 mg/dl para homens
 - < 50 mg/dl para mulheres

Obeso masculino



Após perda intencional de peso



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.

FIBRAS

Goma Guar

- Tipo de fibra solúvel que ajuda a reduzir os níveis de colesterol sanguíneo e de glicemia, aglutina ácidos biliares e retarda o esvaziamento gástrico, proporcionando uma sensação de saciedade prolongada.

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
“açafirão”



Curcuma longa
“açafirão”

Crocus sativus L.

- Estigma seco
- Açafrão
- Especiaria





Whole

Ground



Paella espanhola

Fitoquímicos

- 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 frequência 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

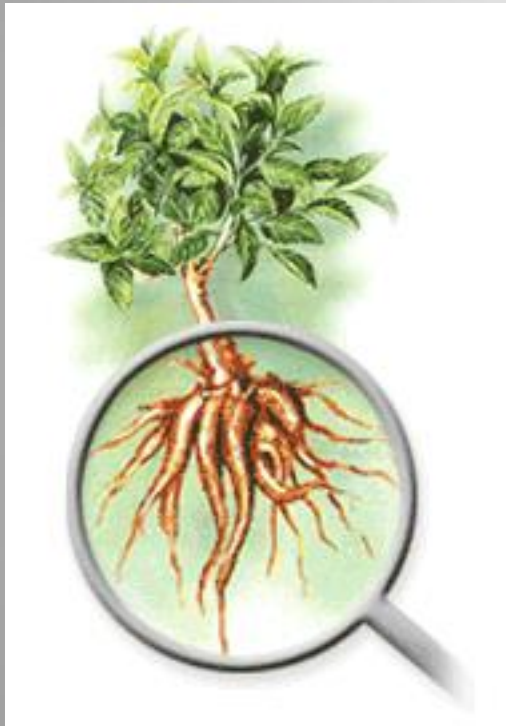
Garcinia camboja

- 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 Appetite
- Redução de lipídeos totais
- Redução Consumo alimentar

Coleus Forskohlii



forskolin 250 mg em homens

- Significativo decréscimo do percentual de gordura corpórea e de massa gorda determinado pelo DXA ;
- Mudança na massa óssea;
- Tendência ao aumento significativo da massa magra;
- Aumento significativo dos níveis séricos de testosterona livre

Obes Res. 2005 Aug;13(8):1335-43

Gynostema pentaphyllum



Gynostema pentaphyllum

- 80% ginsenósídeos
- Ação hipotalâmica
- Ativa AMPK – sensor celular energético
- Controla glicemia



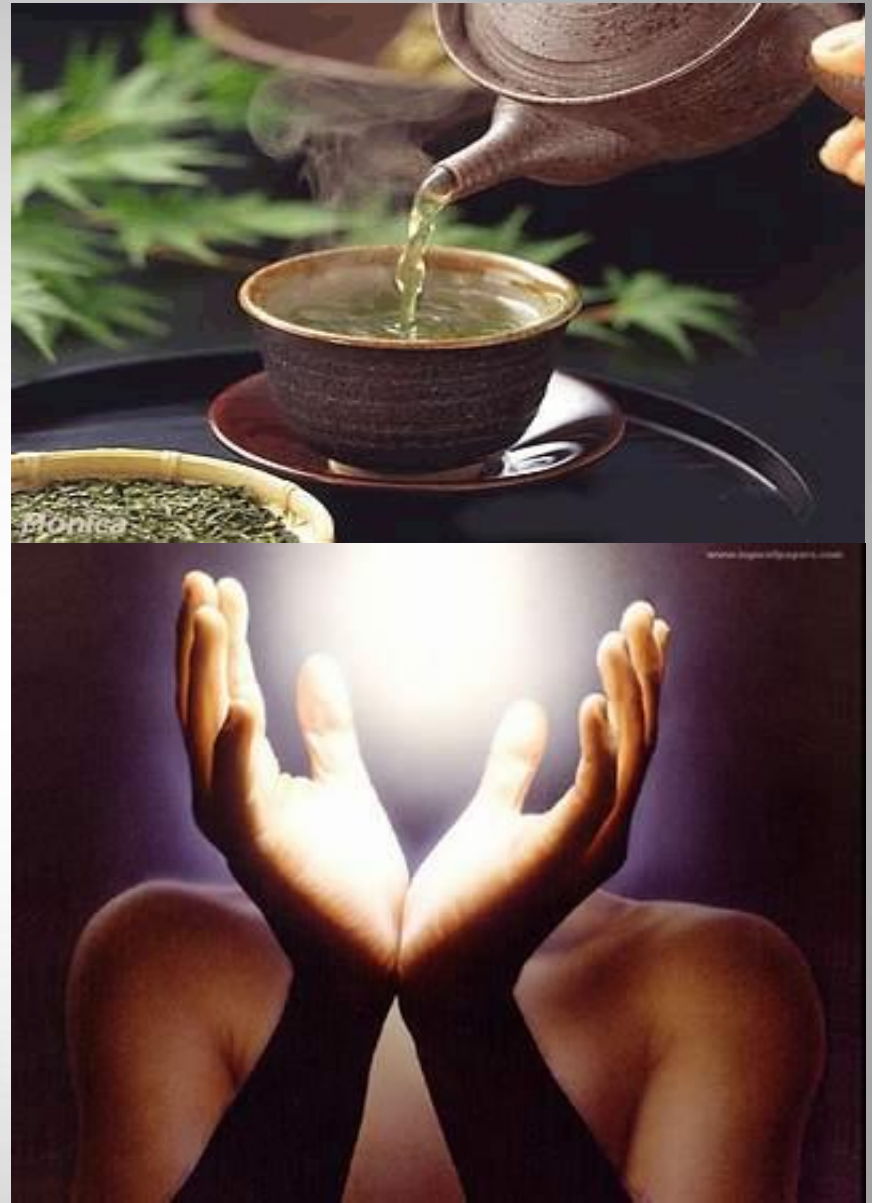
Mais amor por favor

- Menos ditaduras
- Mais saúde
- Mais compreensão da dificuldade dos pacientes

**O MINISTÉRIO DA
COERENCIA ADVERTE**

**ORIENTAÇÃO
ESPECIALIZADA DE
PROFISSIONAL
CAPACITADO**

OBRIGADA !!!



Mudar isto

Começa mudando
esta parte

