

## FITOTERÁPICOS E NUTRACÊUTICOS EMPREGADOS NA REDUÇÃO DE PESO

294

Guilherme Alves Sarmiento<sup>1</sup> Natiele Rabello da Rosa<sup>2</sup>, Luciana Ferreira de Sousa<sup>3</sup>, Raquel A. da Silva<sup>4</sup>, Ana Paula Menezes<sup>5</sup>

- 1- Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, [gabsarmiento@bol.com.br](mailto:gabsarmiento@bol.com.br)
- 2- Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, [natirabellorosa@hotmail.com](mailto:natirabellorosa@hotmail.com)
- 3- Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, [lucianafox31@hotmail.com](mailto:lucianafox31@hotmail.com)
- 4-Msc. Docente do Centro Universitário URCAMP, [raquelambrozio@yahoo.com.br](mailto:raquelambrozio@yahoo.com.br)
- 5- Dr.<sup>a</sup> Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, [anamenezes@urcamp.edu.br](mailto:anamenezes@urcamp.edu.br)

Este estudo tem por objetivo descrever os principais fitoterápicos e nutracêuticos empregados na redução de peso conforme a literatura científica, abordando os principais benefícios e riscos. O método utilizado foi uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório na forma de revisão integrativa de literatura, no qual foi acessada a base de dados do Google Acadêmico com os termos-chave: “fitoterápicos emagrecimento” e “nutracêuticos emagrecimento”, elencando artigos publicados dentre 2018-2019. Foram encontrados no total 302 artigos, mas após análise de conteúdo foram incluídos somente 9 para o estudo. Os nutracêuticos descritos foram Kombucha e o Goji Berry. Já os fitoterápicos encontrados foram *Garcinia cambogia*, *Puerh*, *Zingiber officinale roscoe*, *Hibiscus rosa-sinensis*, *Equisetum giganteum L*, *Camellia sinensis*, *Morus alba*, *Phaseolus vulgaris*, *Cynara scolymus L*, *Casearia sylvestris* e *Hibiscus sabdarrafa*.

**Palavras-chave:** Fitoterápicos, nutracêuticos, emagrecimento.

### INTRODUÇÃO

Atualmente, existem várias propostas terapêuticas para a redução de peso e tratamento dos quadros de obesidade. O interesse por medicamentos fitoterápicos vem aumentando bastante, no que tange a uma consciência terapêutica menos agressiva em comparação a medidas convencionais de tratamento para obesidade e lipodistrofia. Ainda, os nutracêuticos contribuem como medida auxiliar e alternativa ao uso de medicamentos (SANTOS; ALBERT; LEANDRO, 2018).

### METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão integrativa da literatura onde foi utilizada a base de dados Google Acadêmico, com busca de artigos vinculados ao termos-chave “fitoterápicos emagrecimento” e “nutracêuticos

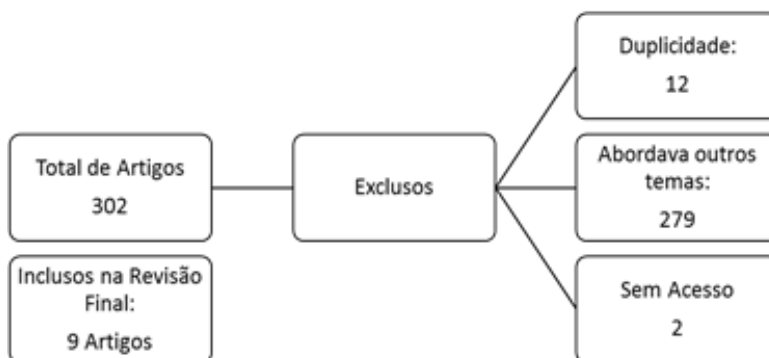
emagrecimento”, em português e publicados entre 2018 e 2019. O procedimento de coleta deste estudo foi realizado a partir da busca de pesquisas com ensaios clínicos randomizados e outras revisões sistemáticas. Foram avaliadas as variáveis referentes à efetividade no emagrecimento, benefícios e riscos de usos de fitoterápicos e nutracêuticos,.

295

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seleção dos artigos para análise seguiu a logística do esquema proposto na figura 1. Subsequentemente, a descrição dos nutracêuticos e fitoterápicos encontrados, descritos nas tabelas 1 e 2, respectivamente.

1: Fluxograma de seleção dos artigos para o estudo.



Fonte: Própria dos autores.

Tabela 1. Descrição dos objetivos, resultados, benefícios e toxicidade encontrados nos nutracêuticos. Google Acadêmico. 2018-2019.

<i>AUTORES</i>	<i>NUTRACÊUTICO</i>	<i>OBJETIVO</i>	<i>RESULTADOS</i>	<i>BENEFÍCIOS</i>	<i>TOXICIDADE</i>
<i>BRUSCHI; SOUSA; MODESTO (2018).</i>	<i>Kombucha</i>	Observar os efeitos do Kombucha na alimentação humana.	A manipulação das comunidades microbianas do intestino poderia ser mais uma abordagem no tratamento da obesidade; os probióticos são muito importantes para a saúde do nosso organismo;	Por conter agentes probióticos, auxilia no regulamento intestinal, podendo ser um bom coadjuvante no tratamento do emagrecimento.	Não há relatos neste artigo.
<i>PASSOS e UCHOA, (2018).</i>	<i>Goji Berry</i>	Observar os efeitos do Goji Berry como um alimento funcional.	Observou-se que as bagas G. berry, possuem polissacarídeos responsáveis pelas diversas propriedades funcionais, rica em vitamina C, nutriente que melhora o sistema imunológico, o humor, derrames e ajuda a emagrecer.	Apresenta ação antioxidante que auxilia no emagrecimento.	Não há relatos neste artigo.

Tabela 2. Descrição dos objetivos, resultados, benefícios e toxicidade encontrados nos fitoterápicos. Google Acadêmico. 2018-2019.

AUTORES	FITOTERÁPICO	OBJETIVO	RESULTADOS	BENEFÍCIOS	TOXICIDADE
VERBINEN e OLIVEIRA, 2018.	<i>Garcinia cambogia</i>	Verificar a utilização da <i>Garcinia cambogia</i> , como sendo coadjuvante no tratamento da obesidade.	Foi evidenciado que a espécie vegetal, principalmente o ácido hidroxicitrico (HCA) presente em seu fruto é responsável por gerar perda de peso em curto prazo, e na ingestão alimentar o HCA apresenta bons resultados, reduzindo acentualmente o número de refeições.	Aumento do gasto energético dos lipídios e sensação de saciedade.	São desconhecidas.
SILVEIRA e GARCIA, 2018.	<i>Pu-erh</i>	Mostrar os efeitos do uso contínuo do chá vermelho	Percebe-se que é um agente fitoterápico que pode ser utilizado na prevenção da obesidade, prevenção da diabetes, redução do peso, redução da gordura visceral, entre outras doenças metabólicas.	Auxilia na redução da gordura visceral, na prevenção da obesidade e Diabetes.	Não foi relatado no estudo.
SOUZA; SARTURI; ABREU; SOUSA; GERON, 2019.	<i>Zingiber officinale</i> <i>Roscoe</i>	apresentar um breve relato sobre os efeitos terapêuticos do gengibre	Foi evidenciado que os efeitos termogênicos do gengibre aumentam a catálise dos ácidos graxos nos organismos.	Apresenta propriedades antioxidante, antiinflamatórias e termogênicas.	Apresenta baixa ou nenhuma citotoxicidade.
SILVA e FOGAÇA, 2018.	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> , <i>Equisetum giganteum</i> L, <i>Camellia sinensis</i> , <i>Morus alba</i> .	determinar a toxicidade de formulações fitoterápicas, comercializados em casas de medicamentos naturais, a partir do bioensaio com <i>Allium cepa</i>	Os resultados indicam que os são necessários estudos mais detalhados a respeito da toxicidade em altas concentrações destes fitoterápicos, entretanto recomenda-se que estes sejam utilizados com moderação. Mostrou que dentre as plantas pesquisadas o <i>Hibiscus</i> apresenta menor toxicidade, logo após o Chá Verde. Já <i>Morus Alba</i> apresentou maior toxicidade e a após a <i>Equisetum Giganteum</i> L.	O trabalho trouxe que o <i>Hibisco</i> seria o fitoterápico que oferece menos riscos em seu consumo, atuando como um bom antioxidante.	Os ensaios demonstraram que o chá de <i>hibisco</i> apresentou menor toxicidade, em contrapartida os bulbos de <i>A. cepa</i> em contato com os chás de <i>cavalinha</i> e <i>amora</i> obtiveram menor comprimento de raízes, não diferindo estatisticamente, pelo Teste Tukey a 5% de probabilidade. O estudo das concentrações demonstrou que os chás verde e <i>cavalinha</i> apresentam inibição ao crescimento com o aumento das concentrações destes. Os resultados indicam que são

<p>ALEXANDRE; YASUDA; MARQUES; GONÇALVES; EIGA; OLIVEIRA; MARCUCCI, 2018. SANTOS; SILVA; VLANA; TORRES; GUSMAN, 2018.</p> <p>VIEIRA e MEDEIROS, 2019.</p>	<p><i>Casearia sylvestris</i></p>	<p>Observar os efeitos da <i>Casearia sylvestris</i> no emagrecimento.</p>	<p>Foi observado que o extrato de <i>C. sylvestris</i> reduziu os lipídios séricos e o estresse oxidativo quando administrado oralmente.</p>	<p>reductor de apetite, auxiliando o emagrecimento.</p>	<p>necessários estudos mais detalhados a respeito da toxicidade em altas concentrações destes fitoterápicos, entretanto recomenda-se que estes sejam utilizados com moderação. Os resultados indicaram ausência de toxicidade do extrato nos órgãos.</p>
	<p><i>Hibiscus sabdariffa</i></p>	<p>Observar se <i>Hibiscus sabdariffa</i> tem realmente resultado na contribuição contra a obesidade.</p>	<p>Há efeito do hibisco quando usado em quantidades ideais de no máximo 200 ml por dia, e que existe uma redução da gordura abdominal, retenção de líquidos, minimização dos radicais livres, comprovando que este fitoterápico é um reforço para perda de peso.</p>	<p>Diminui os níveis de triglicerídeos no organismo, além de ser antioxidante.</p>	<p>Não foi relatado no estudo.</p>
	<p><i>Phaseolus vulgaris</i>. <i>Cynara scolymus</i> L. <i>Camelia sinensis</i></p>	<p>Avaliar as evidências científicas sobre a utilização do <i>Phaseolus vulgaris</i>, <i>Cynara scolymus</i> e <i>Camelia sinensis</i> no tratamento da obesidade.</p>	<p>O <i>Phaseolus vulgaris</i> proporciona importante redução de peso devido à redução da absorção dos carboidratos. A <i>Cynara scolymus</i> reduz a absorção dos lipídeos que, em excesso, contribuem para a obesidade. A <i>Camelia sinensis</i> aumenta a termogênese e a oxidação lipídica, o que promove gasto energético e o emagrecimento.</p>	<p><i>Phaseolus vulgaris</i> reduz a absorção de carboidratos nos organismos. <i>Cynara scolymus</i> reduz a absorção dos lipídeos que, em excesso, através da inibição da enzima lipase pancreática. Já a <i>Camelia sinensis</i> tem efeitos de aumento da termogênese, da oxidação lipídica, redução da digestibilidade e inibição de enzimas digestivas. Contribuem para a obesidade através da inibição da enzima lipase.</p>	<p>Não foi relatado no estudo.</p>

## CONCLUSÃO

299

Dentre nutracêuticos encontrados na literatura no período estipulado de publicação, a Kombucha e o Goji Berry foram os mais relatados. Já os fitoterápicos foram *Garcinia cambogia*, *Pu-erh*, *Zingiber officinale roscoe*, *Hibiscus rosa-sinensis*, *Equisetum giganteum L*, *Camellia sinensis*, *Morus alba*, *Phaseolus vulgaris*, *Cynara scolymus L*, *Casearia sylvestris* e *Hibiscus sabdariffa*. Salienta-se que o tratamento para redução do peso corporal deve ser orientado por profissional habilitado, a fim de se alcançar resultados desejáveis e evitar efeitos adversos. O farmacêutico pode ser o responsável por orientar os pacientes sobre o uso correto, indicações, contraindicações e efeitos adversos a respeito dos fitoterápicos e nutracêuticos, e os riscos da automedicação.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, K. D. P. et al. Guaçatonga (*Casearia sylvestris* SW) e porangaba (*Cordiasalicifolia* ou *Cordiaecalculata*Vell / Boraginaceae ) possuem ação no emagrecimento ? **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 3, p. 3–13, 2018.

PASSOS, W. B.; UCHÔA, V. Uma revisão bibliográfica sobre o Goji Berry como alimento funcional. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 16, n. 1, p. 1–11, 2018.

SANTOS, F. T. et al. **Hibiscos abdarrifana Obesidade**. Anais X SIMPAC, v. 10, p. 176–180, 2018.

SANTOS, J. R. M.; ALBERT, A. L.; LEANDRO, K. C. ESPECÍFICA COM AS DEFINIÇÕES E CLASSIFICAÇÕES DOS PRODUTOS COMERCIALIZADOS COMO SUPLEMENTOS ALIMENTARES, ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS \*. **Rev .Dir .Sanit.**, v. 19, n. 3, p. 54–67, 2018.

SILVA, K. R.; FOGAÇA, L. S. Estudo da Toxicidade de Formulações Fitoterápicas Emagrecedoras Utilizando Bioensaio com *Allium cepa*. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 12, n. 40, p. 1105–1113, 2018.

SILVEIRA, D.; GARCIA, P. **Benefícios do uso contínuo do chá vermelho no sobrepeso associado a uma dieta controlada.** [s.l.] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA, 2018.

300

SOUSA, J. et al. **Breve relato sobre os efeitos terapêuticos do gengibre** (Zingiber officinale Roscoe). p. 44–53, 2019.

VERBINEN, A.; OLIVEIRA, V. B. A UTILIZAÇÃO DA Garciniacambogia COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. **Visão Acadêmica**, v. 19, n. 3, p. 61–73, 2018.

VIEIRA, A. R.; MEDEIROS, P. R. A UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. **Revista Científica da EESPG**, v. 5, n. 1, p. 44–57, 2019.