



Obesidade & Estresse

Confira agentes fitoterápicos eficazes e vantajosos que aliviam os sintomas do estresse, auxiliando na manutenção do peso^{2,10,11}.



Tratamento com *Cissus quadrangularis* proporciona considerável redução no peso e melhora os perfis lipídicos, glicêmicos e os níveis de serotonina¹⁰.

Griffonia simplicifolia auxilia no controle da compulsão alimentar e nos quadros de ansiedade gerados pelo estresse^{11,12}.

A obesidade, por sua caracterização e etiologia multifatorial, é uma condição que tem merecido atenção e estudos de diversas áreas de especialidades, particularmente a psiquiatria e a psicologia. Os problemas emocionais são geralmente percebidos como consequências da obesidade, embora conflitos e problemas psicológicos possam preceder o desenvolvimento dessa condição¹.



A depressão e a ansiedade são sintomas comuns e a depressão maior pode ser mais frequente nos gravemente obesos. No tratamento psicoterápico, a terapia cognitiva vem mostrando eficácia por objetivar a organização das contingências para mudanças de peso e comportamentos, em princípio, relacionados ao autocontrole de comportamentos alimentares. Embora o tratamento farmacológico da obesidade não deva ser a primeira opção terapêutica, seu uso está plenamente aprovado¹.

Estudo de revisão apresenta os efeitos benéficos da *Rhodiola rosea* em quadros depressivos².

A *R.rosea*, também conhecida como Raiz de Ouro, tem sido utilizada há séculos pela medicina tradicional chinesa, Escandinávia e Leste Europeu como suplemento para melhorar a saúde do sistema nervoso, melhorar o desempenho físico e mental, aliviar a fadiga, estresse psicológico, depressão, impotência e prevenção de atitudes altamente doentias.

Tem sido classificada por pesquisadores russos como agente adaptógeno, uma substância que aumenta não especificamente a resistência do organismo a vários agentes estressores químicos, biológicos e físicos.

A *R.rosea* tem capacidade de influenciar os níveis e a atividade de monoaminas biogênicas, como a serotonina, dopamina e norepinefrina no SNC. Acredita-se que estas mudanças sejam relacionadas à capacidade de ativar enzimas responsáveis pela degradação de monoaminas e facilitar o transporte de neurotransmissores ao cérebro³.

PROPRIEDADES ADAPTÓGENAS E PROTETORAS DO SNC

A *R.rosea* apresenta potente atividade inibitória sobre a MAO-A e MAO-B, maior que 80% na concentração de 100µg/ml, sugerindo sua atividade na depressão e em outras desordens do SNC, como Mal de Parkinson e Mal de Alzheimer⁴.

Estudos recentes têm demonstrado que a *R.rosea* pode aumentar o nível de 5-hidroxitriptamina em células tronco neuronais no hipocampo de ratos com depressão induzida por estresse crônico e pode proteger os neurônios hipocampais injuriados⁵.

BENEFÍCIOS NO ESTRESSE

A *R.rosea* pode reduzir a secreção do fator de liberação de corticotrofinas (CRF), o maior mediador fisiológico do estresse, além de poder reverter a atividade ansiogênica do CRF⁶.

ATIVIDADE ANTIFADIGA

Estudos demonstram que a dose de 100mg/dia por 20 dias PE capaz de melhorar a execução de atividades físicas, fadiga mental e desempenho psicomotor. Também são observadas melhoras no sono, reduzida necessidade de sono, grande melhora do humor e maior motivação para estudar⁷.

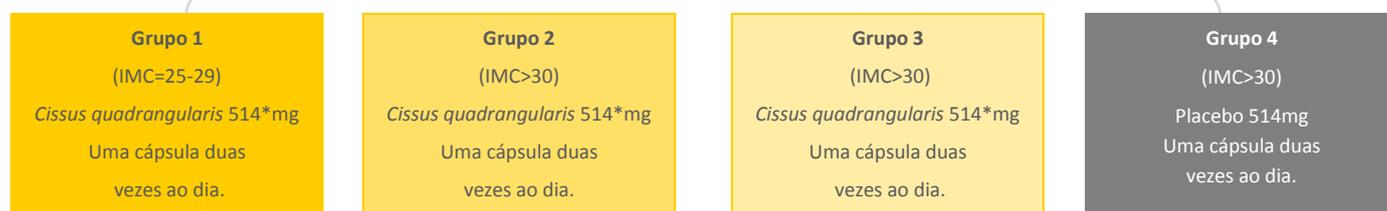
EFEITO ANTIDEPRESSIVO

Em estudo piloto, pesquisadores investigaram doses de 340-680mg/dia em pacientes com depressão leve a moderada. Os pacientes que receberam *R.rosea* apresentaram significativa redução dos sintomas depressivos de acordo com a escala Hamilton, em ambas as doses, justificando seu uso em pacientes com quadros depressivos⁸. Em outro estudo, 340mg de *R.rosea* mostrou reduzir, pelo menos, 50% dos sintomas da ansiedade em pacientes com desordem de ansiedade generalizada de acordo com a escala Hamilton⁹.

A *Rhodiola rosea* apresenta-se como agente fitoterápico eficaz e vantajoso para o alívio dos sintomas em pacientes com diversas condições médicas, incluindo estresse e ansiedade. Estudos sugerem sua atividade adaptógena e promissora na aplicação em quadros depressivos, melhorando a memória, disfunção sexual e evitando o ganho de peso².

Estudo avalia a eficácia do extrato de *Cissus quadrangularis* na perda de peso e na síndrome metabólica¹⁰.

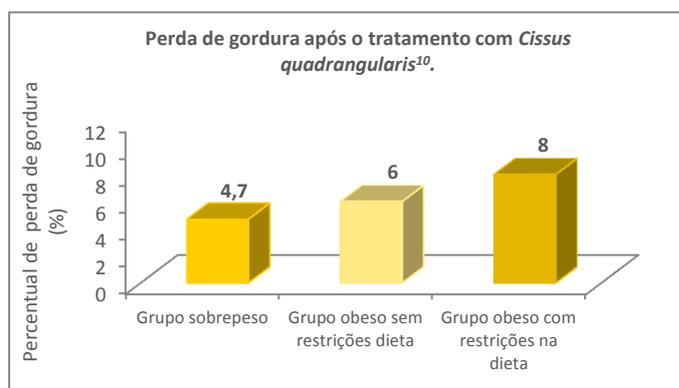
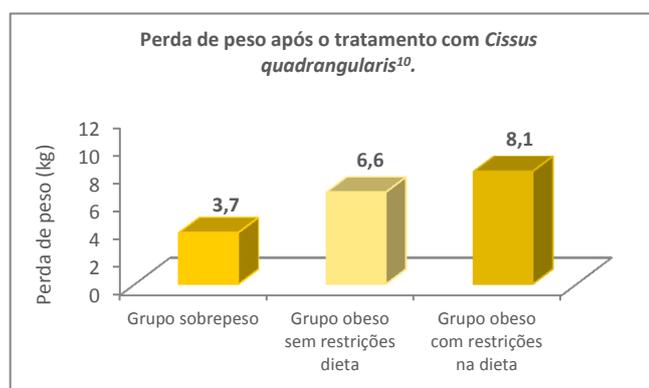
Neste estudo, randomizado, duplo-cego controlado por placebo, 123 indivíduos com sobrepeso e obesos, com idade entre 19 e 50 anos, foram submetidos aos seguintes protocolos de tratamento durante oito semanas:



A formulação apresenta *Cissus quadrangularis* 7,5mg (5% cetosteroides) em sua composição também é composta por cromo GTF 0,15mg, chá verde 100mg, selênio 0,06mg, albumina 50mg, vitamina B6 50mg, vitamina B12 0,05mg e ácido fólico 0,4mg.

Resultados:

- O grupo com sobrepeso, tratado com *Cissus quadrangularis* e sem restrições na dieta, apresentou perda média de peso de 3,7kg e 4,7% de perda de gordura;
- O grupo obeso, tratado com *Cissus quadrangularis* e sem restrições na dieta, obteve perda média de peso de 6,6kg e 6% de perda de gordura;
- O grupo obeso, tratado com *Cissus quadrangularis* e com restrições na dieta, apresentou perda média de peso de 8,1kg e 8% de perda de gordura;
- No grupo com sobrepeso, tratado com *Cissus quadrangularis* e sem restrições na dieta, houve redução de 18,8% nos níveis de colesterol total, 26,4% nos níveis de LDL, 15% nos níveis de triglicerídeos, 16,3% nos níveis de proteína C-reativa, 11,4% nos níveis de glicemia em jejum e aumento de 19,6% nos níveis de HDL;
- No grupo obeso, tratado com *Cissus quadrangularis* e sem restrições na dieta, houve redução de 27% nos níveis de colesterol total, 18,4% nos níveis de LDL, 36,8% nos níveis de triglicerídeos, 20,8% nos níveis de proteína C-reativa, 13,4% nos níveis de glicemia em jejum e aumento dos níveis de HDL em 50,5%;
- O grupo obeso, tratado com *Cissus quadrangularis* e com restrições na dieta, apresentou redução nos níveis de colesterol total em 26%, 32,4% nos níveis de LDL, 28% nos níveis de triglicerídeos, 20,8% nos níveis de proteína C-reativa, 16,1% nos níveis de glicemia em jejum e aumento nos níveis de HDL em 50,5%.



O tratamento com *Cissus quadrangularis* proporciona redução do peso corporal em indivíduos com sobrepeso e obesos, melhorando também os níveis séricos de colesterol, triglicerídeos, glicemia em jejum e reduzindo os sintomas associados à síndrome metabólica¹⁰.

Estudo avalia o perfil aminoácido e promotor da saciedade em pacientes com sobrepeso após o tratamento com spray sublingual de extrato natural contendo 5-HTP natural^{11,12}.



A *Griffonia simplicifolia* é uma planta que cresce no Oeste da África, como Gana e Togo. Em sua tradicional aplicação nestes países, suas folhas e suco podem ser usados para o tratamento de feridas e nefropatia, também utilizada como enema e afrodisíaco, além de outras patologias¹³.

O 5-hidroxitriptofano, o principal componente ativo da semente da *Griffonia simplicifolia*. O extrato padronizado de *Griffonia simplicifolia* disponível no Brasil contém 99% de 5-HTP, sendo considerada fonte natural deste aminoácido¹³.

O 5-HTP é um metabólito intermediário do aminoácido essencial L-Triptofano na biossíntese de serotonina. A absorção intestinal deste metabólito não requer a presença de outros aminoácidos, entretanto, administrá-lo juntamente às refeições pode reduzir sua efetividade. Geralmente o 5-HTP é bem absorvido através da administração oral, com cerca de 70% da dose administrada alcançando a corrente sanguínea, atravessando facilmente a barreira hematoencefálica para atuar efetivamente na síntese de serotonina no sistema nervoso central¹³.



Neste estudo duplo cego randomizado, controlado por placebo, 27 mulheres com sobrepeso foram avaliadas por oito semanas:

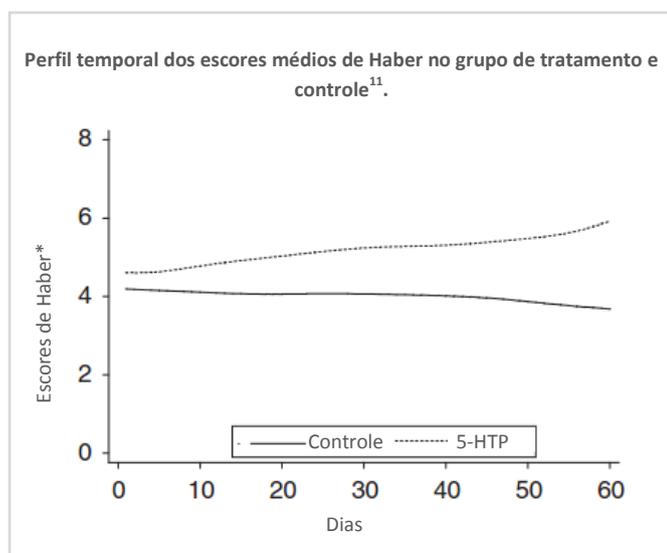
Grupo 1 (n=14)

Spray sublingual 5-HTP natural

Grupo 2 (n=13)

Placebo

Foram utilizados como parâmetros de avaliação, escalas de análise visual para avaliar as sensações de apetite durante o dia. Realizada comparação da composição corporal, sintomas depressivos, severidade do ato de petiscar e a qualidade de vida.



Resultados:

- O grupo suplementado com 5-HTP natural apresentou aumento significativo na sensação de saciedade em comparação do grupo que recebeu placebo;
- Foram observadas diferenças significativas no IMC, circunferência abdominal e do quadril e das pregas cutâneas no grupo tratado com 5-HTP natural;
- No grupo tratado com 5-HTP natural foi observada diminuição dos sintomas depressivos e um aumento na qualidade de vida.

*classificação do nível de apetite

A administração de 5-HTP como auxiliar em programas de emagrecimento é segura e eficaz no controle da excessiva ingestão alimentar, algumas vezes gerada por estresse ou quadros de ansiedade^{11,12}.

Propostas Terapêuticas Baseadas em Evidências Científicas

CÁPSULAS DE *RHODIOLA ROSEA* PARA OBESIDADE ASSOCIADA AO ESTRESSE²⁻⁹

<i>Rhodiola rosea</i>	340mg
Green tea	300mg ¹⁴
Excipiente qsp	Uma unidade

Administrar uma cápsula, duas vezes ao dia.

O consumo de Green tea reduz significativamente o peso corporal e o IMC dos pacientes. Confere redução considerável nos marcadores de peroxidação lipídica.

TABLETES DE CHOCOLATE DE *CISSUS QUADRANGULARIS*¹⁰

<i>Cissus quadrangularis</i>	7,5mg
Tablete de chocolate	Uma unidade

Administrar uma unidade duas vezes ao dia.

PASTILHAS SUBLINGUAL DE 5-HTP NATURAL^{11,12}

<i>G. simplicifolia</i>	50mg
Orotab qsp	Uma unidade

Administrar uma pastilha sublingual duas vezes ao dia.

CÁPSULAS DE 5-HTP NATURAL^{11,12}

<i>G. simplicifolia</i>	50mg
Excipiente qsp	Uma unidade

Administrar uma cápsula duas vezes ao dia.

Propriedades

*Rhodiola rosea*²⁻⁹:

- Reduz os sintomas depressivos;
- Melhora a ansiedade e distúrbios relacionados;
- Inibe a atividade da lipase intestinal, atuando sobre hiperlipidemias;
- Atua benéficamente na obesidade, reduzindo absorção de gorduras.

*Cissus quadrangularis*¹⁰:

- Atua sobre a síndrome metabólica melhorando os perfis lipídicos;
- Contribui para perda de peso de forma gradual e saudável;
- Potencial antioxidante;
- Atua sobre o estresse oxidativo induzido pela obesidade.

Griffonia simplicifolia^{11,12,13}:

- Aumenta a atividade da serotonina;
- Melhora no humor, sono e apetite;
- Reduz distúrbios alimentares que causam a obesidade, ou o inverso, a bulimia.

Literatura Consultada

Pesquisado em Outubro de 2014.

1. Vasques F, Martins F, Azevedo A. Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade. Rev. Psiq. Clin. 31 (4); 195-198, 2004.
2. Iovieno N, Dalton ED, Fava M, Mischooulon D. Second-tier natural antidepressants: Review and critique. J Affect Disord. 2010 Jun 24.
3. Kelly, G.S. Rhodiola rosea: a possible plant adaptogen. Altern. Med. 2001. Rev.6, 293-302.
4. van Diermen D, Marston A, Bravo J, Reist M, Carrupt PA, Hostettmann K. Monoamine oxidase inhibition by Rhodiola rosea L. roots. J Ethnopharmacol. 2009 Mar 18;122(2):397-401.
5. Qin YJ, Zeng YS, Zhou CC, Li Y, Zhong ZQ. Effects of Rhodiola rosea on level of 5-hydroxytryptamine, cell proliferation and differentiation, and number of neuron in cerebral hippocampus of rats with depression induced by chronic mild stress. J Ethnopharmacol. 2009 Mar 18;122(2):397-401.
6. Lishmanov IuB, Naumova AV, Afanas'ev SA, Maslov LN. Contribution of the opioid system to realization of inotropic effects of Rhodiola rosea extracts in ischemic and reperfusion heart damage in vitro. Eksp Klin Farmakol. 1997 May-Jun;60(3):34-6.
7. Darbinyan V, Kteyan A, Panossian A, Gabrielian E, Wikman G, Wagner H. Rhodiola rosea in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):365-71.
8. Darbinyan V, Aslanyan G, Amroyan E, Gabrielian E, Malmström C, Panossian A. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. Nord J Psychiatry. 2007;61(5):343-8.
9. Darbinyan V, Kteyan A, Panossian A, Gabrielian E, Wikman G, Wagner H. Rhodiola rosea in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):365-71.
10. Oben J, Kuate D, Agbor G, Momo C, Talla X. The use of a Cissus quadrangularis formulation in the management of weight loss and metabolic syndrome. Lipids Health Dis. 2006 Sep 2;5:24.
11. Rondanelli M, Klersy C, Iadarola P, Monteferrario F, Opizzi A. Satiety and amino-acid profile in overweight women after a new treatment using a natural plant extract sublingual spray formulation. Int J Obes (Lond). 2009 Oct;33(10):1174-82.
12. Rondanelli M, Opizzi A, Faliva M, Bucci M, Perna S. Relationship between the absorption of 5-hydroxytryptophan from an integrated diet, by means of Griffonia simplicifolia extract, and the effect on satiety in overweight females after oral spray administration. Eat Weight Disord. 2012 Mar;17(1):e22-8.
13. Lemaire PA, Adosraku RK. An HPLC method for the direct assay of the serotonin precursor, 5-hydroxytryptophan, in seeds of Griffonia simplicifolia. Phytochem Anal. 2002 Nov-Dec;13(6):333-7.
14. Basu A, Sanchez K, Leyva MJ, Wu M, Betts NM, Aston CE, Lyons TJ. Green tea supplementation affects body weight, lipids, and lipid peroxidation in obese subjects with metabolic syndrome. J Am Coll Nutr. 2010 Feb;29(1):31-40.