

10 ESTUDOS CIENTÍFICOS QUE PROVAM QUE AS PLANTAS MEDICINAIS PODEM REDUZIR O SEU PESO, DIMINUIR A CINTURA E AUMENTAR A SUA LONGEVIDADE

Neste capítulo destaco alguns dos estudos clínicos mais importantes para exemplificar como nos dias de hoje, a ciência nos ajuda a comprovar a eficácia das plantas medicinais.

Estes provam de uma forma clara que vale a pena pôr em prática tudo aquilo que temos vindo a falar ao longo deste livro.

Alguns estudos já foram mencionados na descrição das respetivas plantas medicinais, mas sei que a apresentação gráfica dos seus resultados pode servir como motivação visual para ir em frente.

Os primeiros 7 demonstram como as plantas medicinais isoladas ou em combinação conseguem reduzir o seu peso, cintura e apetite.

Os 5 últimos demonstram que ainda podemos ir mais longe nas vantagens que usufruímos de recorrer às plantas medicinais e provam até que ponto podemos reduzir o colesterol, a glicémia e com isso vivem mais anos com qualidade de vida.

ESTUDOS COM PLANTAS MEDICINAIS ISOLADAS

1.º ESTUDO

CHÁ VERDE

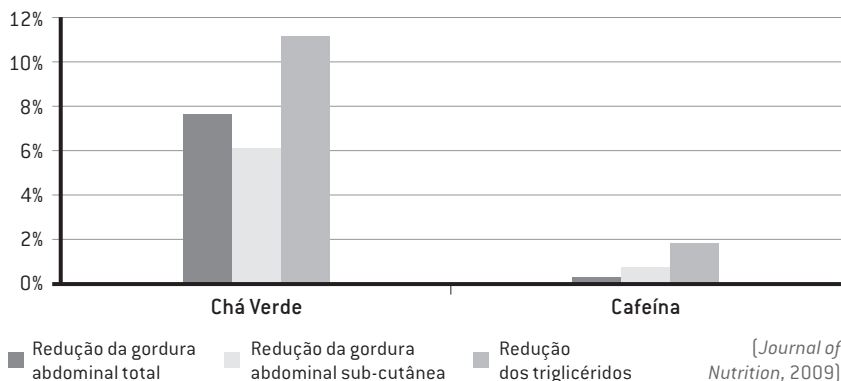
O consumo de Chá Verde foi eficaz no tratamento da obesidade num estudo realizado em 2009 nos EUA.

Ao longo de 12 semanas, 107 pacientes receberam diariamente 625mg de catequinas do Chá Verde com 39mg de cafeína. O outro grupo recebeu apenas as 39mg de cafeína.

Os participantes foram encorajados a fazer no mínimo 180 minutos de exercício moderado a intenso por semana, incluindo três ou mais sessões com supervisão.

Resultados: O grupo a fazer o Chá Verde em relação ao grupo placebo obteve uma maior diminuição na gordura abdominal total [7.7% (-11.7, 3.8) versus -0.3% (-4.4, 3.9); P = 0.013], na gordura abdominal sub-cutânea [-6.2% (-10.2, -2.2) versus 0.8% (-3.3, 4.9); P = 0.019] e nos triglicéridos [-11.2% (-18.8, -3.6) versus 1.9% (-5.9, 9.7); P = 0.023] (J Nutr. 2009).

EFEITOS DO CHÁ VERDE NO EMAGRECIMENTO COMPARATIVAMENTE À CAFEÍNA, NO FINAL DE 12 SEMANAS DE TRATAMENTO



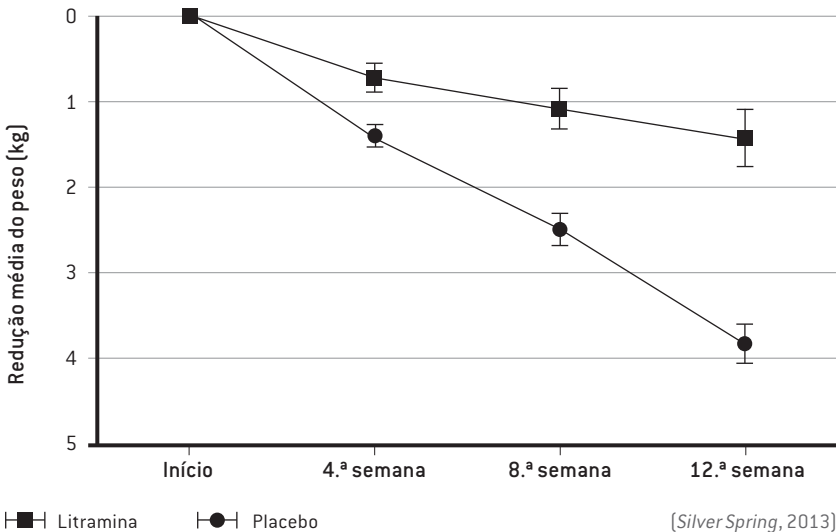
2.º ESTUDO

FIGUEIRA-DA-ÍNDIA

Num estudo recente, 125 pessoas com excesso de peso ou obesas (30 homens, 93 mulheres: IMC médio: 29.6 e 45.4 anos de idade de média), iniciaram uma dieta hipocalórica e ao fim de 2 semanas foram divididas em dois grupos. Um recebeu 3g de uma fibra derivada da Figueira-da-Índia (Litramina IQP G-002AS), o outro placebo.

A redução média de peso com a litramina foi de 3.8 kg (± 1.8) comparativamente a 1,4 kg (± 2.6) no placebo ($p < 0.001$). Mais pessoas no primeiro grupo perderam 5% do seu peso ($p=0.027$) e também uma mais significativa redução no IMC, massa gorda e circunferência da cintura (*Obesity (Silver Spring) 2013*).

DIFERENÇAS DA MANGA AFRICANA NO EMAGRECIMENTO RELATIVAMENTE AO PLACEBO, AO LONGO DE 10 SEMANAS DE TRATAMENTO



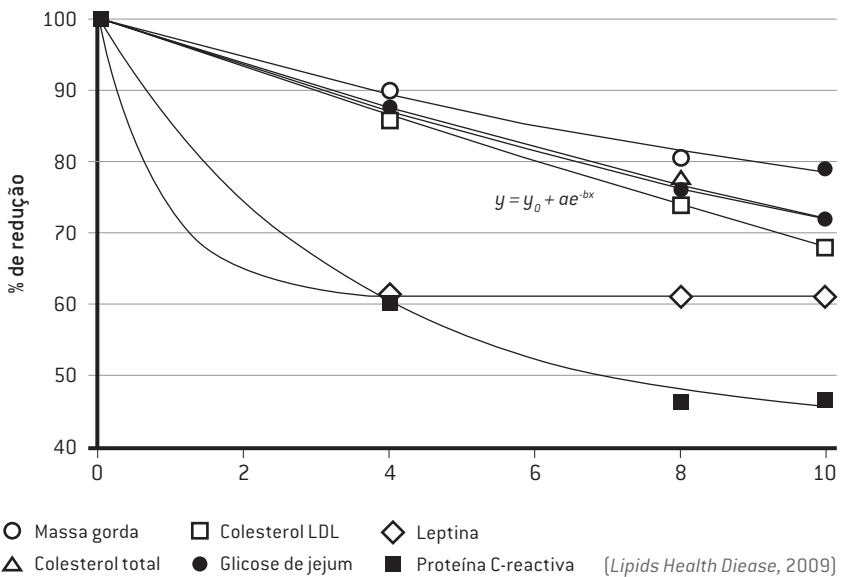
3.º ESTUDO

MANGA AFRICANA

A Manga Africana (150 mg 2x/dia) após as refeições em 102 pessoas com excesso de peso ou obesas diminuiu nos períodos de 4, 8 e 10 semanas o peso corporal (até 14 kg em média), a percentagem de massa gorda e o perímetro abdominal (até menos 10 cm). Adicionalmente reduziu o colesterol total, o LDL, a glicose, a proteína C reativa e os níveis de adiponectina e leptina, comparativamente ao grupo placebo (*Lipids Health Dis.* 2009).

Estes resultados são reforçados por estudos anteriores e outro mais recente (*Lipids Health Dis.* 2005; *Lipids Health Dis.* 2008; *Holist Nurs Pract.* 2011).

**DIFERENÇAS DA MANGA AFRICANA NO EMAGRECIMENTO
RELATIVAMENTE AO PLACEBO, AO LONGO DE 10 SEMANAS DE TRATAMENTO**

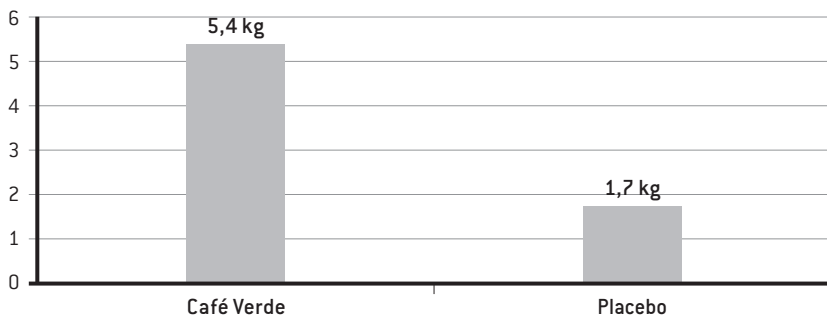


4.º ESTUDO

CAFÉ VERDE

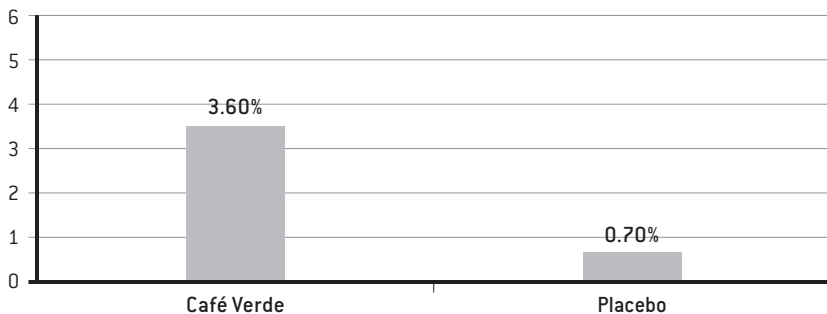
Em 30 pessoas com um peso inicial de 85 kg, a diminuição do peso obtida com 200 mg de café verde por dia ao longo de 12 semanas atingiu uma média de 5.4 kg (± 0.6 kg) enquanto que o grupo placebo se ficou pela redução de 1,7 kg (± 0.9 kg). A redução da percentagem de massa gorda foi de 3,6 (± 0.3 %) com o café verde e de 0,7 kg (± 0.4 %) com o placebo (*J Int Med Res* 2007; *Gastroenterol Res Pract.* 2011).

REDUÇÃO NO PESO COM O CAFÉ VERDE ÀS 12 SEMANAS



[*Journal of International Medical Research*, 2007]

REDUÇÃO DA % DE MASSA GORDA COM O CAFÉ VERDE ÀS 12 SEMANAS



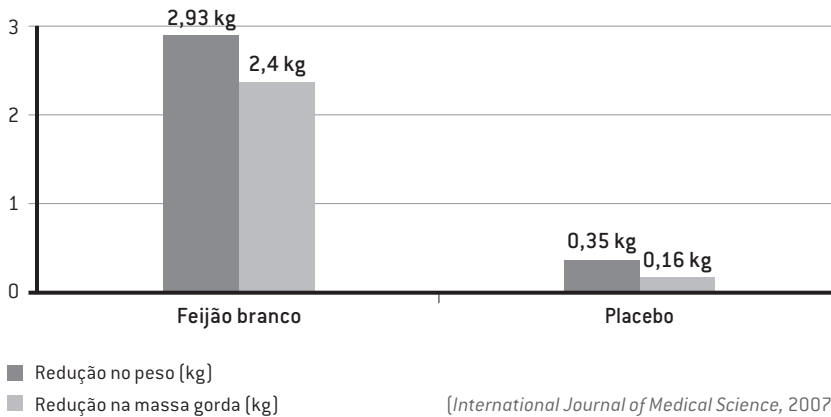
[*Journal of International Medical Research*, 2007]

5.º ESTUDO

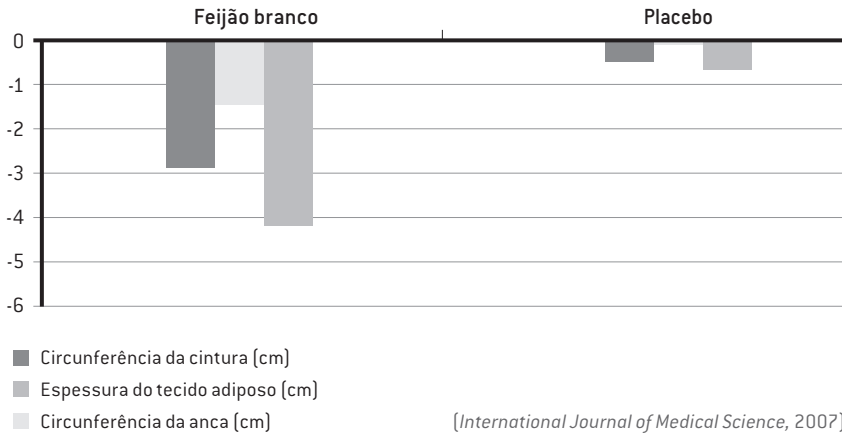
FEIJÃO BRANCO

Num estudo recente, realizado na Universidade Católica de Roma, 60 pessoas com ligeiro excesso de peso (mais 5 a 15kg; IMC=26) ingeriram 445mg diárias de extrato de feijão branco, antes de uma refeição rica em hidratos de carbono. Ao fim de 30 dias o grupo a fazer o suplemento alimentar teve uma maior redução no peso (-3kg), IMC (-1 ponto), massa gorda (-3%) e volume (-3cm) que o grupo placebo (que só perdeu 0,35kg) ($p < 0.001$) (*Int J Med Sci.* 2007).

EFEITOS DO FEIJÃO BRANCO NA REDUÇÃO DO PESO E MASSA GORDA



EFETOS DO FEIJÃO BRANCO NA REDUÇÃO DA CINTURA, ANCA E ESPESSURA DO TECIDO ADIPOSEO



Uma revisão de vários estudos sobre o feijão no emagrecimento e controlo da glicémia, foi realizada recentemente pela Universidade de Medicina UCLA em Los Angeles, e confirma estes resultados em mais sete estudos realizados entre 2000 e 2009. Em muitos destes estudos, houve também uma redução do colesterol total dos triglicéridos e da glicémia (*Nutr J.* 2011).

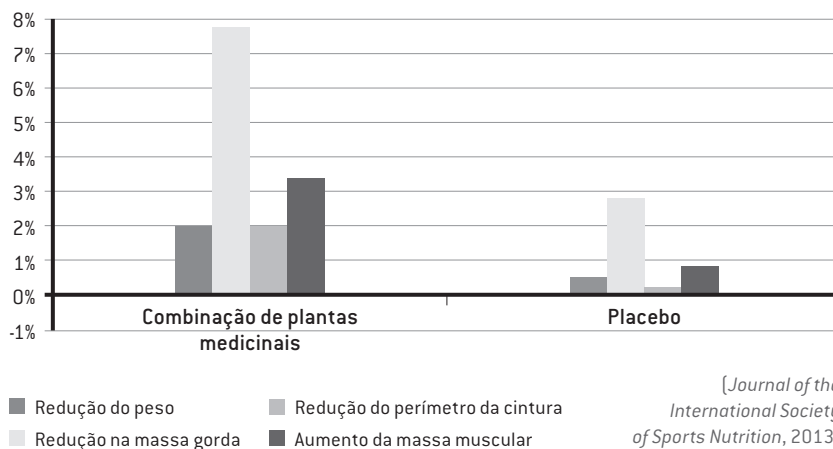
ESTUDOS COM COMBINAÇÃO DE VÁRIAS PLANTAS MEDICINAIS

6.º ESTUDO

CETONAS DE FRAMBOESA + CAFÉ + PIMENTA DE CAIENA + ALHO + GENGIBRE + LARANJA AMARGA

Um suplemento alimentar com cetonas de framboesa, cafeína, capsaicina, alho, gengibre e Laranja amarga foi administrado a 45 obesos (com uma dieta restrita e a fazerem exercício) durante 8 semanas. No grupo a tomar as plantas medicinais, foram registadas várias diferenças no peso (-2.0% vs. placebo -0.5%, $P < 0.01$), massa gorda (-7.8 vs. placebo -2.8%, $P < 0.001$), massa muscular (+3.4% vs. placebo +0.8%, $P < 0.03$), perímetro da cintura (-2.0% vs. placebo -0.2%, $P < 0.0007$), perímetro da anca (-1.7% vs. placebo -0.4%, $P < 0.003$), níveis de energia (*visual analogue scale*) (+29.3% vs. placebo +5.1%, $P < 0.04$) (*J Int Soc Sports Nutr.* 2013)

EFEITOS DE UMA COMBINAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS NO EMAGRECIMENTO



O ácido hidroxícitrico (AHC), proveniente da *Garcinia Cambogia*, foi associado à niacina (vitamina B3) e à *Gymnema sylvestris* em 60 pacientes obesos ao longo de oito semanas. Num estudo realizado na Universidade de Medicina de Georgetown, em Washington, a *Garcinia* (4667mg/dia), demonstrou reduzir o apetite, inibir a síntese de gordura e a diminuição do peso, sem estimular o sistema nervoso central. A niacina (4mg/dia) manteve estáveis os níveis de insulina enquanto que a *Gymnema* (400mg/dia) regulou a diminuição do peso e os níveis de açúcar. No final das oito semanas, o peso e o IMC diminuiu (5-6%) nos dois grupos tratados com plantas medicinais, em resultado de uma diminuição do consumo de comida, colesterol total, triglicéridos e da leptina. Ao mesmo tempo, os níveis de HDL e a excreção urinária de lípidos, aumentou em ambos (*Diabetes Obes Metab.* 2004).

Nota: PROCURAR O ESTUDO COM A CITRUS LIMON WEIGHT Chiropractor 2013.

7.º ESTUDO

GUARANÁ + ERVA MATE + DAMIANA

Um estudo realizado na Dinamarca, no Centro Médico Charlottenlund, combinou estas 3 plantas da América do Sul e Central, numa fórmula administrada durante 10 e 45 dias a pessoas saudáveis.

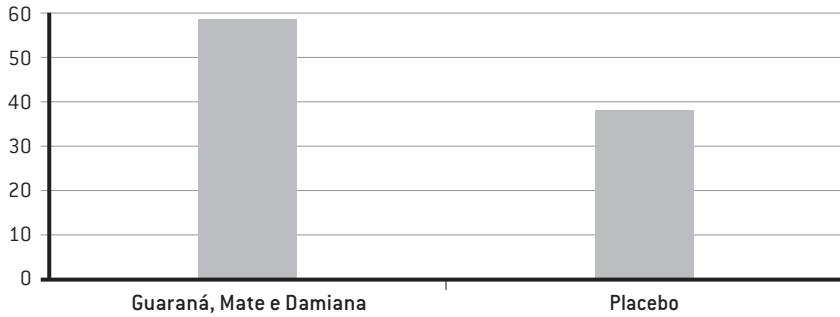
O objetivo foi avaliar o efeito desta combinação no aumento do tempo até ao esvaziamento gástrico, na redução do peso e na manutenção deste peso durante os 12 meses seguintes ao estudo.

Os voluntários tomaram as Plantas Medicinais e o placebo com 420 ml de sumo de maçã. Depois, por intermédio de uma ecografia determinou-se que o esvaziamento gástrico foi mais lento com as Plantas Medicinais, demorando em média 58 minutos. Com o placebo foi de 38 minutos o que se traduz por uma diferença estatisticamente significativa ($p= 0.025$).

Ao fim dos 45 dias, a redução do peso também foi muito superior no grupo a tomar Guaraná, Erva Mate e Damiana.

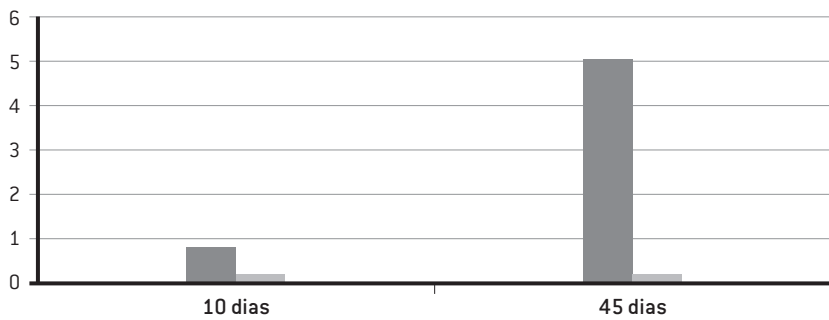
Após os 45 dias, 22 pessoas mantiveram a suplementação com as plantas medicinais durante um período de seguimento de 12 meses. Ao fim deste período mantiveram o peso que perderam. A média inicial era de 73 kg no início (57 ± 85 kg) e a média final cifrou-se nos 72.5 kg (58 ± 87 kg) (*J Hum Nutr Diet.* 2001).

GUARANÁ, MATE E DAMIANA NO AUMENTO DO TEMPO DE ESVAZIAMENTO GÁSTRICO (MINUTOS)



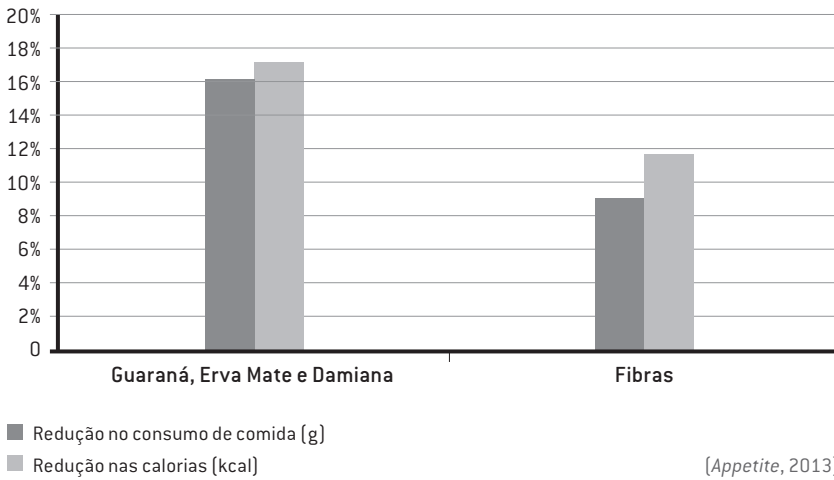
(*Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2013)

EFEITOS DO GUARANÁ, ERVA MATE E DAMIANA NA REDUÇÃO DO PESO (KG)



(*Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2013)

Estes resultados foram ampliados com um estudo recente realizado na Universidade de Liverpool no qual 58 mulheres com um ligeiro aumento de peso consumiram a combinação de Guaraná, Erva Mate e Damiana e água (100 ml) 15 minutos antes das refeições. Um grupo que consumiu fibras fermentadas, da mesma forma, também obteve uma redução nos parâmetros avaliados, mas menor (*Appetite*. 2013)



8.º ESTUDO

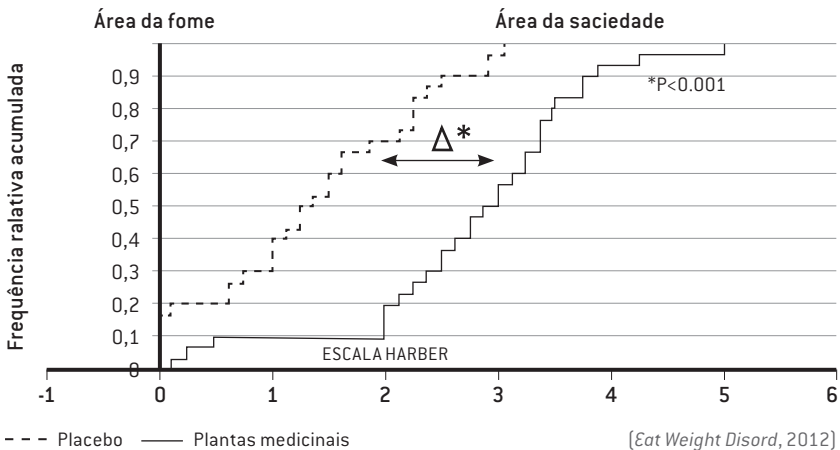
**GRIFÓNIA + CENTELHA ASIÁTICA + DENTE-DE-LEÃO
+ ALCACHOFRA + GUARANÁ**

Um estudo recente, confirmou que a suplementação com uma fórmula com Grifónia (10,24 mg), Centelha Asiática (11,7 mg), Dente-de-Leão (11,7 mg), Alcachofra (9,75 mg) e Guaraná (4,55 mg), aumentou a sensação de saciedade e a descida do IMC. Neste estudo realizado na Universidade de Medicina de Pavia, na Itália, esta combinação foi administrada três vezes por dia ao longo de 4 semanas, a 10 mulheres obesas sob a forma de aplicação de *spray* na cavidade oral.

Esta via de administração confirmou ter uma boa absorção, confirmada pela prova a excreção urinária às 24h de um metabolito do 5-htp contido na Grifónia, o 5-HIAA (*Eat Weight Disord.* 2012).

Este estudo veio confirmar os resultados de um estudo realizado no mesmo local em 2009 (*Int J Obes (Lond)* 2009).

**EFEITO DA GRIFÓNIA, CENTELHA ASIÁTICA, DENTE-DE-LEÃO,
ALCACHOFRA E GUARANÁ NA REDUÇÃO DA FOME**
Perfil de evolução da escala Harber nos 2 grupos de tratamento



9.º ESTUDO

CANELA – DIABETES E COLESTEROL

Em 2012 morreram em Portugal 4867 mortes em consequência da diabetes segundo o relatório do Observatório Nacional da Diabetes.

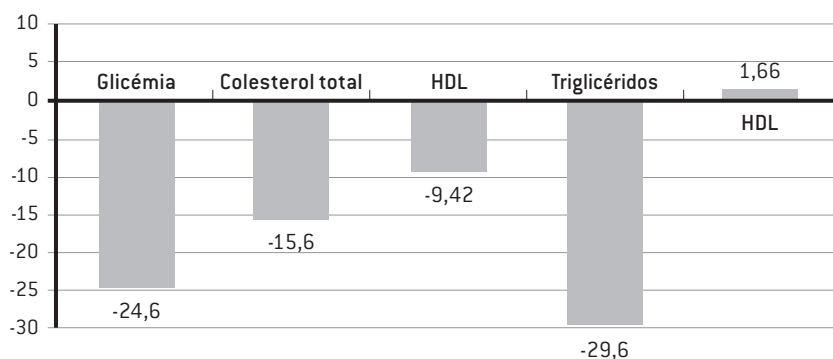
Esta doença afeta cerca de um milhão de portugueses e apesar de haver centenas de estudos que provam que as plantas medicinais podem ajudar a tratar esta patologia, a grande maioria não as toma.

E muitas delas estão acessíveis a qualquer pessoa como é o caso do estudo que apresento abaixo sobre a eficácia na canela na diabetes.

Nesta meta-análise de 10 estudos clínicos randomizados, perfazendo 543 pacientes, as doses administradas de Canela variaram entre os 120 mg a 6 g por dia, durante 4 a 18 semanas.

Os investigadores da Universidade de Ciências da Saúde do Oeste, na Califórnia concluíram que os resultados médios foram muito bons nos vários parâmetros avaliados como se pode constatar no gráfico abaixo (*Ann Fam Med.* 2013).

RESULTADOS MÉDIOS DE 10 ESTUDOS SOBRE A EFICÁCIA DA CANELA NA REDUÇÃO DA GLICÉMIA E COLESTEROL (MG/DL)

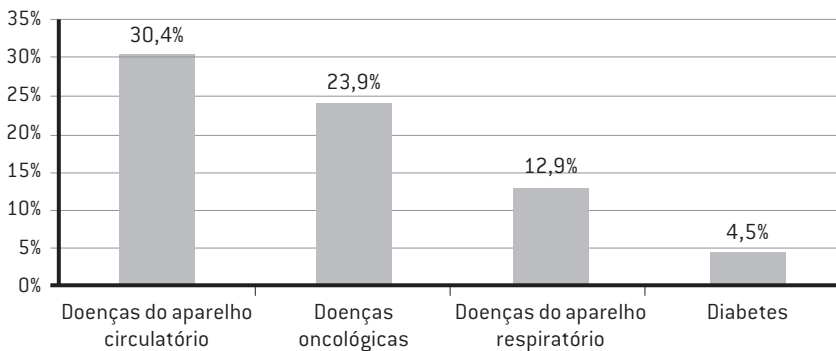


(*The Annals of Family Medicine*, 2013)

10.º ESTUDOS DE AUMENTO DA SOBREVIVÊNCIA

Muito mais do que a diabetes, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal.

PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL EM 2012



(www.pordata.pt)

Já foram feitos vários estudos que comprovam que a redução do colesterol e da glicémia são fatores que podem reduzir tanto a mortalidade por diabetes, como por doenças cardiovasculares.

Por esta razão, apresento em seguida 2 estudos que comprovam que o consumo de um suplemento alimentar, o Arroz Vermelho Fermentado ou o Chá Verde aumentam mesmo os anos que temos para viver.

ARROZ VERMELHO FERMENTADO – ESTUDO CCSPS

Este suplemento alimentar, muito popular no Japão à milênios, têm sido o mais estudado da Medicina Natural para baixar o colesterol.

Vários estudos, como um realizado em 2008 no Hospital Chestnut Hill em Filadélfia, nos Estados Unidos demonstraram mesmo que o AVF pode ser o tratamento de primeira linha para reduzir o colesterol em substituição das estatinas (fármacos normalmente utilizados para reduzir o colesterol). O AVF apresenta os mesmos resultados na redução do colesterol sem os efeitos secundários das estatinas e ainda provoca uma redução do peso ao fim de 12 meses de estudo (-5,5% versus -0,4%) e triglicéridos (-29% versus -9,3%) (*Mayo Clin Proc.* 2008).

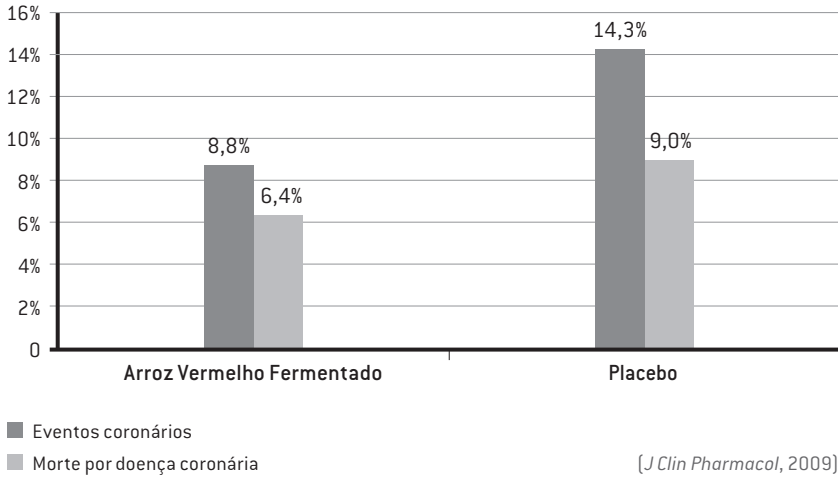
Ao mesmo tempo, o AVF têm vários outros efeitos como a redução da inflamação nas artérias (endotelial), a verdadeira origem das doenças cardiovasculares, ou a redução da homocisteína, uma proteína com um efeito mais preditivo de aterosclerose.

O estudo abaixo confirma com base numa amostra muito grande que o seu consumo aumenta a longevidade.

No estudo CCSPS foram analisados os efeitos do Arroz Vermelho Fermentado (AVF) em 772 pessoas hipertensas, com 65 ou mais anos de idade durante 4,5 anos.

Houve uma redução na recorrência de eventos coronários e mortalidade por todas as causas comparativamente ao grupo de 758 pessoas que fez o placebo (*J Clin Pharmacol.* 2009).

DIMINUIÇÃO DA MORTALIDADE CARDIOVASCULAR
COM O ARROZ VERMELHO FERMENTADO
Estudo CCSPS (China Coronary Secondary Prevention)



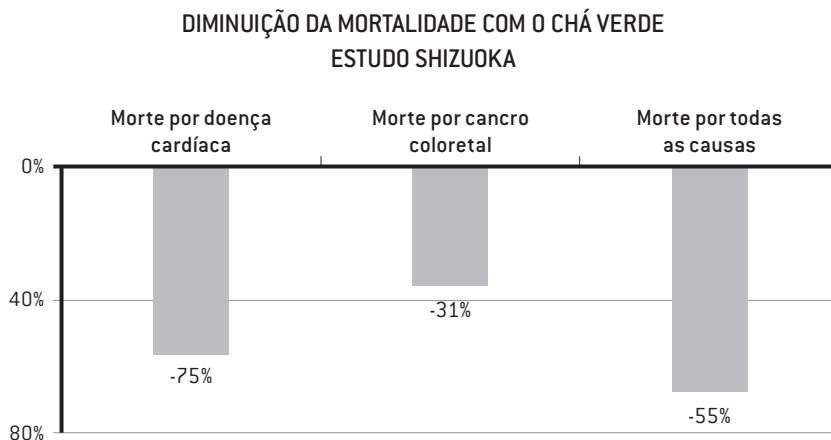
CHÁ VERDE – ESTUDO SHIZUOKA

Neste estudo epidemiológico, realizado na Universidade de Medicina de Okayama, no Japão, os investigadores quiseram determinar a associação entre o consumo de chá verde e a mortalidade por todas as causas, cancro e doenças cardiovasculares em pessoas de mais idade.

Para isso foram analisadas a história de vida de 14001 pessoas com idades compreendidas entre os 65 e 84 anos de idade, residentes em 74 cidades de Shizuoka, no Japão. Estas pessoas preencheram um questionário nos quais um dos itens era qual o seu consumo diário de chá verde.

Seguiram estas pessoas durante 6 anos período no qual aconteceram 1224 mortes.

Resultados: As pessoas que consumiam 7 ou mais chávenas de chá verde por dia tiveram, ao longo dos 6 anos de estudo, uma taxa de mortalidade por todas as causas, doenças cardiovasculares e cancro colorretal muito menor do que as que consumiam menos de uma chávena por dia.



ANÁLISE FINAL AOS ESTUDOS APRESENTADOS

Os estudos apresentados neste capítulo são a demonstração de como as plantas medicinais podem trabalhar em conjunto para atingirmos os nossos objetivos.

Mas estes também pretenderam ampliar ainda mais o campo de ação das Plantas Medicinais.

Já sabemos que a melhoria do peso, circunferência da cintura, níveis de colesterol e glicémia vão naturalmente trazer mais saúde a todos aqueles que pretendem seguir os conselhos deste livro.

A mais valia das plantas medicinais é que têm uma característica muito própria de ao mesmo tempo que tratam o problema que nos levou a consumi-las, melhoram simultaneamente outros aspetos da nossa saúde que não esperávamos.

O caso do emagrecimento é paradigmático desta situação.

Talvez muitos leitores e leitoras pensassem ao comprarem este livro que iam finalmente poder comprar aquelas calças ou aquele vestido uns números abaixo do que agora vestem. Felizmente, não vão ficar só por aí. Segundo o estudo que analisámos neste capítulo, irão ter como bônus mais alguns anos de vida.

Mais anos de vida, menos peso, menos risco de enfarte! Que melhor presente as plantas medicinais nos poderiam dar?