



## Garcinia cambogia 50%

### *Fitoterápico Coadjuvante no gerenciamento do peso*

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o distúrbio alimentar é um dos maiores problemas da sociedade atual. Eles definem a obesidade como o acúmulo excessivo de gordura no corpo que pode acarretar problemas graves de saúde como doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes. É considerada a mais importante desordem nutricional, uma epidemia mundial.

Pesquisas científicas revelam que ingredientes naturais podem auxiliar no processo de emagrecimento de forma natural, segura e sem causar efeitos colaterais.

A Garcinia cambogia é uma fruta nativa do Sul da Ásia. O extrato seco geralmente é obtido do pericarpo (casca) dos frutos, sendo o seu principal princípio ativo o ácido hidroxicítrico (HCA), um hidróxi-ácido tribásico que tem sido reconhecido através de estudos científicos como uma substância eficaz na obtenção da perda de peso desde a década de 1970 (CONTE, 1994; THOM, 1996).

#### Propriedades

- Acelera a queima de calorias (termogênese);
- Previne o acúmulo de gordura no sangue, melhorando os níveis de colesterol;
- Aumenta a saciedade;
- Promove redução de peso corporal total e índice de massa corporal.

#### Mecanismo de ação

O HCA é um inibidor da síntese de ácidos graxos, por diminuir o fornecimento de acetil coenzima A no metabolismo celular. Isto ocorre por inibição competitiva da enzima citrato liase pelo HCA, uma vez que este se liga mais fortemente à enzima que o ácido cítrico.

Além da inibição da síntese de ácidos graxos, o HCA aumenta a queima de gorduras pela redução dos níveis de malanoil coenzima A, que ativa a enzima carnitina acetil transferase. A L-Carnitina também facilita a ativação desta enzima, razão pela qual alguns autores sugerem a associação de L-Carnitina com o extrato de Garcinia cambogia, para promover uma maior oxidação dos ácidos graxos (BATISTUZZO, 2011).

O HCA presente na Garcinia cambogia apresenta três mecanismos de ação:

- **Agente bloqueador de gorduras** – o excesso de carboidratos ingeridos são transformados e armazenados como gordura. A enzima responsável por este processo é a ATP-Citrato liase. O HCA liga-se a esta enzima bloqueando-a, inibindo assim o armazenamento de gordura.

- **Reduz o acúmulo de calorias no organismo** – ao bloquear a ATP-Citrato liase, o HCA tem a capacidade de transferir as calorias para formar glicogênio (forma de açúcar armazenada nos músculos e no fígado – fonte de energia).

- **Sacietógeno** – o HCA controla o apetite ao promover uma maior síntese de glicogênio, ou seja, quando as reservas de glicogênio estão altas, os receptores do açúcar no fígado são estimulados e enviam um sinal de saciedade ao cérebro (sem estimular o SNC). Para otimizar o metabolismo glicídico, alguns autores sugerem a associação de HCA com Picolinato de cromo, que atua na regulação dos níveis de insulina no sangue.

Essas propriedades têm feito de Garcinia cambogia um ótimo recurso natural para alterar a fisiologia do organismo no sentido de promover a perda de peso (MARTINS, 2006).

#### Estudos de eficácia

Um estudo publicado por Martins e sua equipe (2006) revelou que o extrato da Garcinia cambogia administrado em ratos wistar por um período de 20 dias, foi capaz de induzir a redução significativa do ganho de peso.

Outro estudo clínico realizado por Badmaev (1995) em 77 adultos por um período 8 semanas, mostrou que o extrato de Garcinia cambogia na dose de 500mg combinado com 100µg de Picolinato de cromo 2 vezes ao dia, promoveu uma perda significativa de peso de 5,5% em mulheres e 4,9% em homens.

A Garcinia cambogia foi estudada pela primeira vez na década de 1970 pela Roche Pharmaceuticals. Nesses estudos, utilizando o sal de sódio do HCA, mostrou redução de peso em três modelos de roedores obesos, onde o grupo tratado com o extrato de Garcinia apresentou uma significativa redução de ganho de peso e teor lipídico, sem modificações do estado proteico corporal (Sullivan, 1997).

### **Posologia**

Garcinia cambogia é indicada na faixa de dosagem diária usual que varia de 1g a 3g diários, divididos em 2 ou 3 doses, 30 minutos a 1 hora antes das principais refeições (BATISTUZZO, 2011).

### **Indicações**

O extrato de Garcinia cambogia é indicado como coadjuvante em dietas de emagrecimento, associado a uma alimentação balanceada e a prática de atividade física.

O extrato de Garcinia cambogia pode ser dispensado como monodose, ou associado com outros ingredientes e fitoterápicos com ação coadjuvante para perda de peso.

### **Contraindicações**

O extrato de Garcinia cambogia deve ser administrado com cautela em diabéticos ou pessoas predispostas à hipoglicemia.

### **Reações adversas**

Não foram observadas reações adversas significativas até o momento com a administração da dose usual do extrato de Garcinia cambogia.

Em doses elevadas, observou-se náuseas e vômitos (FERREIRA, 2011).

### **Interações medicamentosas**

Pessoas que fazem uso de medicamentos hipolipemiantes, hipolipidêmicos, incluindo inibidores da lipase, devem fazer o uso do extrato de Garcinia sob orientação do médico e/ou nutricionista (FERREIRA, 2011).

### **Recomendações farmacotécnicas**

Não se aplica fator de correção, exceto se a prescrição relacionar em termos de ácido hidroxycítrico (HCA). Neste último caso, deve-se corrigir o teor em função do teor de HCA relacionado no certificado de análise (FERREIRA, 2011).

### **Informações de armazenamento**

Este insumo deve ser armazenado em recipiente hermético protegido da umidade, ao abrigo da luz solar direta e afastado de produtos químicos.

### **Referências bibliográficas**

ANFARMAG. Manual de equivalência, ed.2, 2006\*\*.

Badamaev V, Majeed M. Open field, physician-controlled clinical evaluation of botanical weight loss formula citrin. Nutracon 1995: nutraceuticals, dietary supplements and functional foods. Las Vegas, July 11-13, 1995.

Batistuzzo JAO, Itaya M, Eto Y. Formulário Médico Farmacêutico, ed.4, São Paulo: Pharmabooks, 2011: 71-73p.

Conte AA. The effects of (-) – Hydroxycitrate and Chromium (GTF) on Obesity. J Amer Coll Nutr. 1994 (October); 13 (5): 535 [Abstract 60].

FERREIRA, A.O Guia Prático de Farmácia Magistral. 4º ed, São Paulo: Pharmabooks, 2011.

Heymsfield SB, Allison DB, Vasseli Jr et al – Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent: a randomized controlles trial. JAMA 18:1956-1600,1998.

Martins NH, Monteiro DA, Pinto FG. Efeito da administração da Garcinia cambogia sobre parâmetros bioquímicos do sangue e ganho de peso em ratos saudios. Rev. Bras. Pl. Med, 2006, 8(4):137-143.

Sullivan C, Triscari J. Metabolic regulation as a controle for lipid disorders. I. Influence of (-)-Hydroxycitrate on experimentally induced obesity in the rodent. Am J Clin Nutr. 1997; 30:767-776.

THOM E. (-)Hydroxycitrate (HCA) In The Treatment of Obesity. Int J Obesity. 20 (4):75 [Abstract / Poster 08-193-WP1 at 7<sup>th</sup> European Congress on Obesity in Barcelona, Spain 14-17 May, 1996].