

INCI name: *Zingiber officinale root extract*

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

GENGIBRE EXTRATO SECO

AÇÃO TERMOGÊNICA E DESINTOXICANTE.

Gengibre, Ginger ou *Zingiber officinale* é uma planta tradicionalmente utilizada como um condimento comum para vários alimentos e bebidas (Abdulaziz et al., 2013). Considerado uma das plantas medicinais mais popular e antigas, seu rizoma contém diversos componentes ativos como óleos essenciais (gingeróis, zingibereno, falandreno, canfeno, cineol, broneol e citral) e carboidratos (Dedov et al., 2009).

Dentre seus compostos ativos, encontra-se o gingerol, um dos principais pungentes no gengibre. Diversos estudos demonstram que a sua principal utilização se dá com atividades antiemética, antinausea (Mowrey et al. 1982, Bone et al., 1990 e Loniewski et al. 1998) e antiinflamatória (Grauds, 1995)

Além disso, sabe-se que variações da sua estrutura podem alterar a sua conformação e dessa forma participar de diversas atividades, como hepatoproteção (Ezeonu et al., 2011), antiparasitário (Forouzan et al., 2012), antimicrobiano (Karuppiah et al., 2012), antidiabético (Al-Amin et al., 2006) e radioprotetora (Baliga et al., 2012). O gengibre possui também um potencial contra doenças cardiovasculares (Nicoll e Henein, 2009) e pode prevenir o desenvolvimento de tolerância à morfina analgésica e dependência física em ratos (Mahani et al., 2012). O gengibre também é um reconhecido alimento termogênico, capaz de acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura corporal (Lyra et al., 2008).

Recomendação de uso

200 à 400mg ao dia

Aplicações

- ✓ Atua contra problemas digestivos como náuseas e vômito e cinetoses;
- ✓ Antiinflamatório auxiliando no tratamento de dores de garganta, gripes, resfriados, tosses e ressacas;
- ✓ Acelera o metabolismo e queima gordura corporal, devido sua ação termogênica, auxiliando na redução de peso;
- ✓ Pelo fato de seus componentes atuarem sobre o aparelho digestivo, pode ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis;
- ✓ Devido a seu poder carminativo ajuda a combater a flatulência e impedir a formação de gases.

Vantagens

- ✓ Pode ser utilizado durante o primeiro trimestre de gravidez e no pós operatório.
- ✓ Bom adjuvante na redução do risco de algumas complicações crônicas do diabetes.
- ✓ Fitoterápico com atividade antiinflamatória, antiemética, digestivas e termogênicas.

Farmacotécnica

Pó fino e higroscópico armazenar em local arejado.

Comprovação de eficácia

1. Ação termogênica (in vivo)
 - a. Estudo observou a aplicação do gengibre em ratos. Os resultados sugerem que o gengibre foi capaz de consumir oxigênio em associação com o aumento da pressão de perfusão e produção de lactato. Os principais responsáveis por estas observações são os gingeróis que possuem atividade termogênica (Eldershaw et al., 1992).
2. Ação antiemética (in vivo)
 - a. Pesquisadores demonstraram a eficácia do gengibre no tratamento de náuseas e vômitos durante a gravidez sugerindo que o gengibre é eficaz para o alívio de náuseas leve a moderadas e vômitos em mulheres grávidas com menos de 16 semanas de gestação (Saber et al., 2014; Viljoen et al., 2014).
 - b. Estudo clínico randomizado de Dabaghzadeh e colaboradores (2014) observou que o gengibre foi eficaz em melhorar a prevenção de náuseas e vômitos induzidos por antiretrovirais.
3. Ação antiinflamatória
 - a. Estudo duplo-cego, placebo controlado, randomizado avaliou os efeitos de gengibre (*Zingiber officinale*) sobre as citocinas pró-inflamatórias (IL-6 e TNF- α) e a proteína de fase aguda hs-CRP em pacientes com Diabetes melitus tipo II. Os resultados sugerem que a suplementação de gengibre em administração oral reduziu a inflamação em pacientes diabéticos tipo 2 (Mahluji et al., 2013).

Associações Sugeridas

O Gengibre pode ser associado a hipoglicemiantes orais como o DM-II e controladores de apetite, que auxiliam na redução de peso como o Slendesta. Além disso, quando administrado com outros antioxidantes como Opextan, pode potencializar sua ação anti-inflamatória.

Referências bibliográficas

1. Abdulaziz BD, Halabi MF, Abdullah NA, Rouhollahi E, Hajrezaie M, Abdulla MA. *In Vivo* Evaluation of Ethanolic Extract of *Zingiber officinale* Rhizomes for Its Protective Effect against Liver Cirrhosis. *BioMed Research International*. 2013;
2. Al-Amin, M. Thomson, Z. M. Al-Qattan, K. K. and Ali, M. Anti-diabetic and hypolipidaemic properties of ginger (*Zingiber officinale*) in streptozotocin-induced diabetic rats," *British Journal of Nutrition*, vol. 96, no. 4, pp. 660–666, 2006.
3. Baliga, M. S. Haniadka, R. Pereira, M. M., Thilakchand K. R., Rao, S. and Arora, R "Radioprotective effects of *Zingiber officinale* Roscoe (ginger): past, present and future," *Food & Function*, vol. 3, no. 7, pp. 714–723, 2012.
4. BONE, M. E. et al. Ginger root- antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynaecology surgery. *Anaesthesia*, London, v. 45, n. 8, p. 669-71, 1990

Última atualização: 23/04/2015 GD.

