

CARALLUMA FIMBRIATA – Vegetal indiano

Na Índia, a *Caralluma fimbriata*, um cactus suculento e comestível que pertence à família *Asclepiadaceae* é também conhecido como um alimento para fome e supressor do apetite e da sede entre as populações tribais. Ele cresce de forma selvagem por toda a Índia e é também plantado como arbusto ao longo de rodovias e como divisa de jardins. Os nativos indianos têm incluído este cactus suculento e comestível em suas dietas ao longo dos séculos, com a alegação folclórica a respeito da sua atividade supressora do apetite. Tem propriedades, usos e ação semelhante ao *Hoodia Gordonii*.



A *Caralluma fimbriata* é ingerida de várias formas na Índia, pode ser cozido como um vegetal normal, com sal e pimenta; pode ser preparado como molho chutney e pickles, ou até mesmo comido cru (Indivíduos das tribos da Índia mastigam os talos de *Caralluma fimbriata* para suprimir o apetite em dias de caça).

Ficha técnica

Família: *Asclepiadaceae*

Sinônimo: *Caralluma adscendens*

Nomes populares: Kullee Mooliyan, Karallamu, Shindala Makadi

Ação: Supressor do apetite

Uso popular: como vegetal na dieta diária

Caralluma fimbriata – Mecanismo de ação proposto

Queima de gordura Corporal

A *Caralluma fimbriata* possui glicosídeos que acredita-se bloquear a ação da enzima Citrato liase. Pelo bloqueio desta enzima, *Caralluma fimbriata* bloqueia a produção de gordura. Além disso, bloqueia outra enzima chamada Malonil Coenzima A inativando mais ainda a formação de gordura pelo organismo, e por esta razão, o mesmo é obrigado a queimar as reservas existentes. Todo esse processo, acelera a queima de gordura corporal mesmo sem atividades físicas.

Supressão do apetite

Acredita-se que a *Caralluma fimbriata* aja por mais um mecanismo de ação. Estudos clínicos controlados comprovam a habilidade de *Caralluma fimbriata* em suprimir o apetite. Quando comemos, nervos do estômago mandam um sinal para o hipotálamo no cérebro. Quando o estômago está cheio, o

Farmácia São Jorge – Drogaria e Manipulação

Av. Presidente Vargas, 459 – Vila Paraíba

Guaratinguetá/SP – CEP 12515-320

Tel/Fax: (12) 3125-8436

<http://www.farmaciasaojorge.com.br>

Rua Dr. Frederico Machado, 186 – São Benedito

Pindamonhangaba/SP – CEP 12410-040

Tel/Fax: (12) 3645-7432

E-mail: farmaciasj@uol.com.br

hipotálamo sinaliza o cérebro para pararmos de comer. Quando a pessoa está faminta ocorre o contrário, o hipotálamo manda mensagem ao cérebro para nos alimentarmos.

Neste mecanismo, a *Caralluma fimbriata* parece “enganar o cérebro”, mandando ao hipotálamo uma mensagem de estomago cheio, mesmo quando a pessoa ainda não se alimentou, e sendo assim, ela não sentirá fome. Acredita-se que certos glicosídeos da *Caralluma fimbriata* inibam mecanismo sensorial da fome no hipotálamo.

Ganho de massa magra

A maior razão pela qual indivíduos não conseguem permanecer em programas de perda de peso é que com dietas moderadas, o corpo precisa trabalhar dobrado para queimar reservas do organismo e os indivíduos se sentem cansados e indispostos. Com *Caralluma fimbriata* o indivíduo recebe um aporte energético suplementar, e sendo assim, sente-se mais disposto até mesmo para praticar exercícios, obtendo assim ganho de massa magra.

Caralluma fimbriata – Segurança

Baseado na longa história de uso diário de *Caralluma fimbriata* na Índia, com nenhum registro de efeito adverso, o extrato de *Caralluma* parece ser seguro para o uso terapêutico proposto. No estudo de avaliação de eficácia também não houveram efeitos adversos relatados.

Caralluma fimbriata – Posologia e associações

Até 1.000mg de *Caralluma fimbriata* pode ser ingerido ao dia e preferencialmente dividido em duas ou mais tomadas. Pode ser associado a outros ativos naturais e fitoterápicos indicados para perda de peso, ganho de massa magra ou mesmo suporte energético. Existem suplementos naturais internacionais que associam *Caralluma fimbriata* ao chá verde.

Caralluma fimbriata –Estudo de eficácia

Objetivo: O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia do extrato de *Caralluma fimbriata* na supressão do apetite, na escolha do alimento e na antropometria em indivíduos obesos e com sobrepeso que desejavam perder peso.

Métodos: O estudo constitui-se de um ensaio duplo-cego, controlado por placebo e randomizado. Cinquenta homens e mulheres adultos (25-60 anos) com índice de massa corpórea (IMC) maior que 25 kg/m² foram randomizados e distribuídos entre um grupo placebo ou em grupo experimental que recebeu 1g de extrato de *Caralluma*/dia por 60 dias. Todos os indivíduos receberam aconselhamento padrão relacionado à dieta redutora de peso e atividade física. Ao final de 30 e 60 dias de intervenção foram realizados a medida da glicose e lipídios no sangue, medidas antropométricas e a determinação da ingestão dietética e do apetite.

Resultados: As circunferências da cintura e os níveis de apetite durante o período de observação mostraram um significativo declínio no grupo experimental (Ext. de *Caralluma*) quando comparado ao grupo placebo. Embora houvesse uma

Farmácia São Jorge – Drogaria e Manipulação

Av. Presidente Vargas, 459 – Vila Paraíba
Guaratinguetá/SP – CEP 12515-320
Tel/Fax: (12) 3125-8436

Rua Dr. Frederico Machado, 186 – São Benedito
Pindamonhangaba/SP – CEP 12410-040
Tel/Fax: (12) 3645-7432

<http://www.farmaciasaojorge.com.br> E-mail: farmaciasj@uol.com.br

tendência maior de diminuição do peso corporal, índice de massa corpórea, circunferência do quadril, gordura corporal e ingestão energética entre os pontos de tempo avaliados no grupo experimental, estes não foram significativamente diferentes entre os grupos, experimental e placebo.

Conclusões: O Extrato de Caralluma parece suprimir o apetite e reduzir a circunferência da cintura quando comparado com o placebo durante um período de 2 meses.

Caralluma fimbriata – Estudo de eficácia

- Mostrou estatisticamente uma redução significativa do peso corporal.
- Foi bem tolerado.
- Não demonstrou nenhum efeito colateral ou adverso.

Cápsula supressora de apetite

Caralluma fimbriata	500mg
Chá Verde	250mg
Excipiente	Qsp 1 caps

Referências Bibliográficas

- 1) http://www.hort.purdue.edu/newcrop/FamineFoods/ff_families/ASCLEPIA_DACEAE.html
- 2) Kuriyan, R. et al. Effect of Caralluma fimbriata extract on appetite, food intake and anthropometry in adult Indian men and women. *Appetite*, (2006) 338–344
- 3) <http://www.fda.gov/OHRMS/DOCKETS/dockets/95s0316/95s-316rpt0252-08-Exhibit-02-vol184.pdf>
- 4) <http://slimaluma.com/caralluma.htm>
- 5) <http://www.thyroid-info.com/articles/caralluma.htm>
- 6) <http://www.botany.com/caralluma.html>
- 7) http://en.wikipedia.org/wiki/Caralluma_fimbriata
- 8) Informe científico: Pharmanostra e DEG