

FITOTERÁPICOS

Plantas medicinais ganham espaço no tratamento desde problemas mais simples, como uma tosse, até quadros crônicos como artrose e psoríase

Elen Valereto
elen.valereto@diarioweb.com.br

O uso de plantas medicinais está cada vez mais frequente com o aumento de definições e reconhecimento de efetividade nos tratamentos.



Os fitoterápicos têm uma ampla variedade de atuação, em que cada erva medicinal tem papel definido para indicação.

Os fitoterápicos são medicamentos com origem de plantas com função medicinal com aplicação vasta, para o tratamento da saúde humana ou veterinária, dependendo da erva e sua prescrição. As formas mais comuns de usá-los são em chás, infusões, inalações, pomadas ou geis.

O médico argentino Jorge Alonso, autor do livro "Tratado de Fitomedicina" (editora Isis) e membro da Associação Brasileira de Fitoterapia (Abfit), conta que muitas doenças podem ser atendidas com os fitoterápicos. A lista inclui desde problemas mais simples, como ansiedade leve, tosse e má digestão, a processos crônicos como artrose, depressão, psoríase, entre outros.

A *Maytenus ilicifolia*, conhecida popularmente como espinheira santa, tem indicação para o tratamento de gastrites, enquanto a *Mikania glomerata*, o guaco, pode ser prescrito para o tratamento de doenças respiratórias. O óleo essencial de *Rosmarinus officinalis*, o alecrim, para cólon irritável; o *Vaccinium macrocarpon*, ou chanberly, para infecções urinárias; e o *Hypericum perforatum* - Hipérico ou erva de São João - para depressão.

"Mesmo na oncologia, nas principais drogas empregadas no tratamento do câncer, uma parte muito importante



deriva de plantas medicinais, como a vincristina, vimblastina, etoposide, irinotecano, camptotecina, teniposide e taxol", informa Alonso, que também é presidente da Sociedade Latino-Americana de Fitoterápicos.

Muitas plantas medicinais são brasileiras, mas outras, que também se destacam pelas suas funções benéficas, têm origem chinesa. A nutricionista e farmacêutica Leticia Crespo do Amaral, especialista em medicina tradicional chinesa, membro da Abfit, destaca algumas: ginseng, gengibre, efedra e ganoderma.

"No ginseng, encontramos propriedades com efeitos tônicos que aumentam a resistência física, ou seja, a fadiga, como também a memória e a concentração, e é antioxidante. Mas não deve ser usado à noite para não causar insônia", explica Leticia. "No gengibre, temos propriedades com efeitos antieméticos, digestivos, diaforéticos - que promove o suor - e também bactericida", completa.

O ganoderma é uma espécie de cogumelo que possui características antioxidantes, anticancerígenas, desintoxicantes, antienvelhimento e imunoprotetoras. A efedra, planta da qual são usadas as folhas secas e o caule para a fabricação de cápsulas, tabletes, extratos e chás, tem indicação para resfriados, gripes, congestão nasal e antiasmática. Porém, alguns grupos de pessoas não devem usá-la, como aquelas com dificuldades para dormir e hipertensos.

Como é o uso

Os fitoterápicos, de modo geral, podem

ser encontrados em várias formas. A nutricionista e farmacêutica Leticia Crespo do Amaral conta que eles podem ser manipulados ainda em cápsulas ou pílulas, ou em chás, como por uso do ginseng e em raiz, no gengibre.

"Algumas, dependendo da necessidade, precisam ser combinadas compativelmente para que produzam o efeito terapêutico adequado. Como tudo é equilíbrio, as doses excessivas - em caso de média gravidade - poderão danificar as defesas do organismo, enquanto as doses pequenas, em casos graves, conduzirão ao insucesso terapêutico", orienta.

No caso da fitoterápicos da medicina chinesa, a nutricionista e farmacêutica Leticia informa que a Anvisa está buscando formas eficazes para liberar o comércio da fitoterapia chinesa, pois toda medicação precisa de comprovação de seus benefícios e segurança de uso. "Nossa saúde precisa de produtos baratos, naturais e que efetivamente solucionem nossas deficiências ou excessos. As ervas chinesas tratam a raiz do problema e não somente os sintomas, e é isso que precisamos para construir uma perspectiva de saúde no século 21, o que já acontece em tantos países", destaca ela.

Automedicação

Embora os fitoterápicos sejam naturais, seu consumo não deve ser indiscriminado,

sendo recomendável que o consumo seja somente como orientação médica. Assim como os medicamentos sintéticos, a fitoterapia não admite automedicação.

Exatamente por isso, o médico Jorge Alonso afirma que a dosagem e o tempo de administração precisam ser feitos com indicação médica. E os fitoterápicos também podem ser usados de forma associada com medicamentos químicos, caso tenha recomendação. "Nesses casos, sempre consultar um profissional da saúde sobre a conveniência de tomar fitoterápicos e produtos químicos ao mesmo tempo", diz.

"Sempre é melhor ter um diagnóstico preciso, feito por um profissional de saúde, e com a comprovação de que o produto fitoterápico possui a validação de registro pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)", aconselha Alonso.



Plantas medicinais: em laboratório, na mira de cientistas

SAIBA MAIS

- Os remédios de origem natural podem receber nomenclaturas diferentes. Dentre elas estão os fitofármacos e os medicamentos fitoterápicos de registro simplificado
- Para saber mais informações sobre cada fitoterápico, o consumidor também pode consultar os sites da Anvisa e da Associação Brasileira da Indústria Fitoterápica (Abifito)

PESQUISAS

- Muitas ervas medicinais continuam sendo pesquisadas por dois motivos: para conhecer suas propriedades benéficas, mas também sua segurança de uso, já que muitas podem ter efeitos colaterais que precisam ser considerados e medidos. O médico Jorge Alonso conta que o *Boswellia serrata* ou incenso está em estudo para o uso no tratamento de inflamação intestinal; o *Indol-3-carbinol* para o combate do câncer de mama; o uso de romã para o câncer próstata; a chia para o controle de triglicéridos; a equinácea para gripe, e o abrolhos, uma planta que tem propriedades medicinais diuréticas, antissépticas e como uma alternativa natural ao Viagra, pois restaura a libido masculina e prolonga as ereções

PÍLULAS

Oncologia infantil - Novidades, tratamentos e diagnósticos de tipos de câncer infantil serão discutidos no 1º Simpósio de Oncologia e Hematologia Pediátrica, em São Paulo. Metas de cura e melhorias na sobrevivência de pacientes com anemia falciforme estarão na discussão de conferências, além de painéis de debates sobre o tema principal e abordagens como pronto-socorro, interpretação de exames laboratoriais, suporte multidisciplinar ao paciente, acompanhamento

psicológico e cuidados paliativos.

Oncologia infantil (2) - O evento será no mês que vem, dia 10 de agosto, uma realização do Hospital Infantil Sabará, com parceria da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP) e Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica (Sobope).

Questão genética - Uma das causas da obesidade e sobrepeso tem como contribuição a composição molecular

do esperma do pai. Uma pesquisa australiana, do Instituto Robinson, da Universidade de Adelaide, concluiu que se um pai é obeso, a dieta que ele leva pode influenciar a formação do embrião e essa herança genética pode ser transmitida até para duas gerações, ou seja, filhos e netos.

Questão genética (2) - Além da obesidade, o estudo sugere que doenças metabólicas também podem ser programadas nessa fase.

Excesso prejudicial - O ômega-3 é conhecido como uma gordura boa e fundamental para uma vida saudável, mas o consumo excessivo em cápsulas mostrou que pode aumentar o risco de desenvolver um tipo mais grave de câncer de próstata.

Excesso prejudicial (2) - O estudo norte-americano, publicado em uma revista científica associada à Universidade de Oxford, na Inglaterra, mostrou que há um aumento de até 44% entre os

consumidores desse suplemento e os que não fazem seu uso de forma exagerada. O aumento dá-se pelo fato da alta concentração de ômega-3 estar associado à origem do tumor mais agressivo.

Excesso prejudicial (3) - A pesquisa não soube dizer, porém, se o excesso do consumo de ômega-3 in natura, encontrado no salmão, por exemplo, também pode provocar o mesmo aumento de risco de desenvolvimento desse tipo de câncer.

Patrocínio:

RB
RioBrisa
CLIMATIZADORES