

PSYLLIUM PÓ

Laxante natural rico em fibras

NOME BOTÂNICO: *Plantago psyllium L.*

FAMÍLIA: Plantaginaceae

SINONIMO: *Plantago ovata* Forsk.

PARTE UTILIZADA: Fibra da Semente.



INTRODUÇÃO

O psyllium é uma erva que mede menos de 50 cm e produz flores brancas, agrupadas em espigas na ponta de pequenas hastes. Cresce espontaneamente nos solos áridos e arenosos do Mediterrâneo. Seu nome deriva do grego psylla (pulga), referindo-se a semelhança de suas sementes com este inseto.

O seu uso foi popularizado com o advento dos árabes e persas na Índia e começou a se utilizar pelos europeus no início do século XIX. Com exceção da casca da semente, onde encontra-se grande quantidade de fibras, as demais partes da planta não tem uso medicinal.

DESCRIÇÃO

Possui na sua constituição L-arabinose, D-xilose e Ácido galacturônico, mas seus principais constituintes são as fibras, mucilagens e óleos. Outros constituintes incluem uma pequena quantidade de amido, mas não de celulose.

Ação laxativa mecânica suave, emoliente e demulcente.

PROPRIEDADES

As mucilagens presentes na composição do psyllium absorvem considerável quantidade de água, aumentando o volume fecal que por sua vez aumenta o lúmen intestinal. Há uma redução da pressão intraluminal reduzindo a possibilidade de formação de divertículos.

Seus efeitos ultrapassam o âmbito intestinal e retarda tanto o esvaziamento gástrico como a absorção de glicose a partir do intestino delgado.

Devido a sua indigestibilidade, as fibras alcançam o cólon praticamente inalterado, causando aumento no volume de conteúdos colônicos com consequente ativação da motilidade propulsora. Seus óleos também favorecem a propriedade laxativa.

Psyllium normaliza o tempo de trânsito intestinal, aumentando ou diminuindo este tempo, conforme a necessidade. Favorece o amolecimento das fezes e reduz a necessidade de esforço para evacuação, atividade muito útil em casos de hemorróidas.

Em estudos realizados, o Psyllium demonstrou possuir a propriedade de reduzir o colesterol sérico total, reduzindo o LDL-colesterol e aumentando o HDL-colesterol.

Quando ingerido antes das refeições, pode reduzir a sensação de fome.

ESTUDOS

Efeitos terapêuticos de Psyllium em pacientes diabéticos tipo 2

O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de psyllium diabéticos em tipo 2.

O estudo incluiu três fases: fase 1 (1 semana), fase 2 (tratamento, 14g de fibra/dia, durante 6 semanas) e fase 3 (4 semanas). Ao final de cada fase, uma avaliação clínica foi realizada após a ingestão de um pequeno-almoço teste de 1824,2 kJ (436 kcal). Foi avaliado também as concentrações de glicose no sangue, insulina, frutossamina, GHBA (1 quater), C-peptídeo e 24h da excreção de glicose urinária. Além disso, o ácido úrico, colesterol e as concentrações de vários minerais e vitaminas também foram avaliados.

O estudo foi realizado no Departamento de Toxicologia, Farmacologia, e Enfermagem na Universidade de León (Espanha).

Vinte pacientes diabéticos tipo 2 (12 homens e 8 mulheres) participaram do estudo com uma média de idade de 67,4 para os homens e 66 para as mulheres. O índice de massa corporal de homens foi de 28,2 kg / m² e a das mulheres 25,9 kg / m².

RESULTADOS: a absorção de glicose diminuiu de forma significativa na presença de psyllium (12,2%); esta redução não está associada com uma importante mudança na os níveis de insulina (5% de). GHBA (1 quater), C-peptídeo e 24h de excreção de glicose urinária diminuiu (3,8, 14,9 e 22,5%, respectivamente) durante o tratamento com fibra (não há diferenças significativas), bem como de frutossamina (10,9%, as

diferenças de significativos). Psyllium também reduziu o colesterol total e LDL (7,7 e de 9,2%, respectivamente, diferenças significativas), e ácido úrico (10% de, diferença de significativo). Não houve alterações importantes nos níveis de minerais e vitaminas, exceto o sódio que teve um aumento significativo após a administração psyllium.

Os resultados obtidos indicam um efeito terapêutico benéfico do psyllium no controle metabólico de diabéticos tipo 2, bem como na redução do risco de doença cardíaca coronariana. Concluímos também que o consumo desta fibra não prejudica os minerais ou vitamina A e as concentrações de vitamina E. Para maior eficácia, o tratamento psyllium deve ser avaliado individualmente.

REFERÊNCIA:

Sierra M, García JJ, Fernández N, Díez MJ, Calle AP. Therapeutic effects of psyllium in type 2 diabetic patients. Journal Article, Research Support, Non-U.S. Gov't. 56(9):830-842], 2002.

INDICAÇÕES

Obstipação crônica, coadjuvante da evacuação intestinal em casos de hemorróidas, gravidez, convalescença, períodos pós-operatórios e senilidade. Também nas colites e diverticulites.

CONTRAINDICAÇÕES

Cólicas abdominais de origem desconhecida. Constrição ou estenose intestinal. Diabetes mellitus onde o ajuste de insulina é difícil.

EFEITOS COLATERAIS

Pode ocorrer a formação de gases e flatulência, mas estes sintomas desaparecem após algumas semanas.

PRECAUÇÕES

Como o efeito laxante se dá pela absorção de água a nível intestinal, deve-se elevar o consumo de líquidos durante o uso de psyllium. Caso surgirem reações indesejáveis, suspender o uso.

INTERAÇÕES

É recomendado um intervalo de 1 a 2 horas entre a ingestão de fibras e outros medicamentos. Pode ocorrer um aumento do efeito quando utilizado com outros produtos ricos em fibras ou pectina.

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Adultos: 3 a 20g ao dia, nas principais refeições e /ou ao deitar. Distribuir normalmente em doses de 3,5 – 5 g com 200 mL de líquidos para cada dose.

Crianças : de 6 a 12 anos utiliza-se a metade da dose.

- As fibras de psyllium podem ser adicionadas a um copo d'água, suco de frutas ou ainda a sopas, saladas, massas de pães e bolos.
- Quando misturado a líquidos deve ser ingerido imediatamente, pois o aumento de volume da mucilagem deve ocorrer nos intestinos.
- Seu uso mínimo recomendado é de três dias consecutivos. Após esse período poderá ser estabelecido um consumo de acordo com as necessidades individuais.

SUPERDOSAGEM

Plantago psyllium não apresenta qualquer efeito tóxico. Pesquisas demonstram apenas que possui proteínas capazes de provocar uma resposta antigênica de fundo alérgico. Neste caso suspender o uso. Doses excessivas podem diminuir a absorção de cálcio, zinco, cobre e ferro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Teske Magrid, Trentini Anny Margaly M., Compêndio de Fitoterapia – Herbarium, 3ª edição revisada, Abril, 1997.



Revisão nº: 01	Data: 14/03/2013
Elaborado por: Laísa Costa	Conferido por: Gisele Masini Nascimento