

Disponibilizado por:



Efeitos Antidiabéticos e Hipolesterolêmicos Da Spirulina

Para diabéticos tipo I, o tratamento com doses menores de Spirulina proporciona redução na glicemia de jejum e pós-prandial, redução de colesterol e triglicerídeos e ainda promove redução da pressão arterial³.

A Spirulina em doses intermediárias se mostra benéfica e segura em pacientes latino-americanos saudáveis com hiperlipidemia e hipertrigliceridemia⁴.

A Spirulina (*Arthrospira platensis*) tem uma simples estrutura mas uma complexa composição. Trata-se de uma substância dietética comum utilizada em todo o mundo desde os tempos antigos, principalmente na cozinha asiática e africana. Além de ser uma fonte “completa” de proteínas, a Spirulina e seus componentes possuem uma variada gama de benefícios, desde desnutrição até propriedades antioxidantes, provados tanto em humanos quanto em modelos animais.

Certificada pelo FDA e tida pela NASA como “equivalente a 1000kg de frutas e vegetais” e segundo estudo, pode ser utilizada contra o diabetes, artrite, anemia e câncer^{1,2}.



Literatura Consultada

- Maddaly R, Lata De S, Azharuddin S, Solomon P. The beneficial effects of Spirulina focusing on its immunomodulatory and antioxidant properties. Nutrition and Dietary Supplements. 2010: 2 73-83.
- Lee EH, Park JE, Choi YJ, Huh KB, Kim WY. A randomized study to establish the effects of Spirulina in type 2 diabetes mellitus patients. Nutr Res Pract. 2008 Winter;2(4):295-300.
- Kaur K, Sachdeva R, Grover K. Effects of supplementation of Spirulina on blood glucose and lipid profile of the non-insulin dependent diabetic male subjects. J. Dairying, Foods & H.S, 27 (3/4): 202-208, 2008.
- Torres-Duran PV, Ferreira-Hermosillo A, Juarez-Oropeza MA. Antihyperlipemic and antihypertensive effects of Spirulina maxima in an open sample of Mexican population: a preliminary report. Lipids Health Dis. 2007 Nov 26;6:33.
- Suksomboon N, Poolsup N, Boonkaew S, Suthisisang CC. Meta-analysis of the effect of herbal supplement on glycemic control in type 2 diabetes. J Ethnopharmacol. 2011 Aug.
- Sudchada P, Saokaew S, Sridetch S, Incampa S, Jaiyen S, Khaithong W. Effect of folic acid supplementation on plasma total homocysteine levels and glycemic control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Diabetes Res Clin Pract. 2012 Oct;98(1):151-8.

Estudo analisa os efeitos em parâmetros glicêmicos e lipídicos provocados pela suplementação com Spirulina em diabéticos não dependentes de insulina³.

Neste estudo, uma amostra de 60 indivíduos diabéticos do sexo masculino (40-60 anos) foram selecionados em um hospital Indiano e então divididos igualmente em três grupos de tratamento:

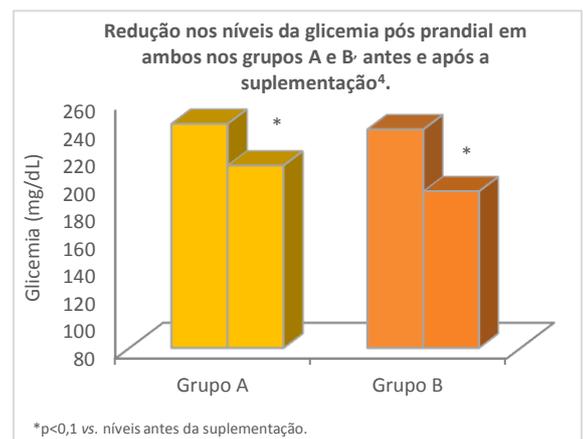
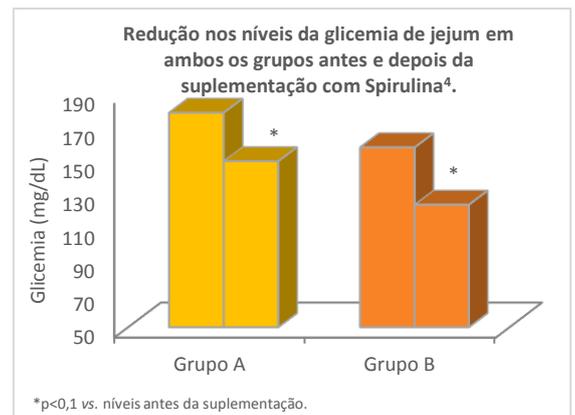


Os pacientes foram suplementados por 2 meses. Os níveis de glicose de jejum e pós-prandial, assim como o perfil lipídico sérico dos indivíduos foi mensurado antes e depois da terapia.

Resultados:

- Foi observada a redução do valor calórico diário ingerido pelos indivíduos que consumiram a Spirulina, assim como o consumo de carboidratos e proteínas, e apenas um decréscimo não significativo foi encontrado no grupo C;
- Os níveis de glicose sérica e pós-prandial diminuíram significativamente em ambos os grupos suplementados (gráfico);
- O perfil lipídico também teve redução importante: colesterol total, triglicerídeos e LDL tiveram uma redução média de -20mg/dL (em relação à *baseline* em cada parâmetro em ambos os grupos recebendo Spirulina, o VLDL foi levemente reduzido enquanto que o HDL teve tendência a aumento nestes pacientes. Para o grupo controle, estes parâmetros não foram alterados.

A suplementação com 2g de Spirulina por dois meses é eficaz na redução de parâmetros glicêmicos e do perfil lipídico em pacientes diabéticos que não dependem de insulina (tipo I), indicando seus efeitos hipoglicemiantes e hipolipidêmicos da Spirulina nestes pacientes³.



Propostas Terapêuticas Baseadas em Evidências Científicas

GOMA PARA DIABÉTICOS

Spirulina	1g ³
<i>Silybum marianum</i>	100mg ⁵
Goma de gelatina sabor limão qsp	15g

Administrar uma goma antes do café da manhã e outra antes da refeição do meio dia.

CÁPSULA COM SPIRULINA + ÁCIDO FÓLICO

Spirulina	500mg ³
Ácido fólico	240mcg ^{6 (IDR)}
Excipiente para cápsula qsp	Uma dose

Administrar duas cápsulas (1g) antes do café da manhã e outras duas cápsulas antes do almoço.

- A administração de *S. marianum* reduziu significativamente os níveis séricos de hemoglobina glicada (HbA1c) e glicose em jejum. Comprovou-se que, por pelo menos 8 semanas, estes tratamentos melhoraram o controle da glicemia em pacientes com diabetes tipo II. Também demonstrou efeito benéfico aos pacientes que utilizavam metformina⁵.
- Já a suplementação de pacientes diabéticos tipo II com ácido fólico é eficaz em reduzir significativamente os níveis totais de homocisteína e possui a tendência de melhorar o perfil glicêmico, quando comparado ao placebo⁶.

