

ASHWAGANDHA

GINSENG INDIANO

Withania somnifera Dunal (WS), comumente conhecida como Ashwagandha, tem sido usada há séculos na medicina Ayurvédica para melhorar a vitalidade e aumentar a longevidade. Pesquisas comprovam que ele tem usos diversos considerando-o um ativo polifarmacológico.

Recomendação de uso As doses variam de 300 a 1.000 mg de Ashwagandha por dia do extrato à 2,5% de withanolídeos. Dependendo da aplicação as doses podem ser divididas de 1 a 3 tomadas ao dia.

Aplicações

- Condições musculoesqueléticas, como artrite e reumatismo;
- Alcoolismo;
- Deficiência de atenção com hiperatividade;
- Situações psicotraumáticas crônicas;
- Epilepsia;
- Herpes
- Zoster;
- Insônia;
- Enxaqueca;
- Estresse.

Vantagens

- Potente oxidante e anti-inflamatório;
- É indicado para atletas e idosos;
- Pode ser indicado como tônico para aumento da energia, com consequente melhora da saúde e aumento da longevidade.
- Anti estresse, tranquilizante e anticonvulsivante:

Mecanismo de ação:

São diversos os mecanismos pelo qual agem Ashwagandha, visto a quantidade de constituintes químicos que possui. O extrato de Withania somnifera contém substâncias com efeito GABA-Mimético que a define como tranquilizante e anticonvulsivante. Também por isso pode ser indicado para tratamento da nevralgia do trigêmeo. Estudos demonstraram resultados satisfatórios como tranquilizante do sistema nervoso central em macacos, gatos e cachorros devido a presença de alcaloides. Também parece ser este o mecanismo que justifica a ação contra insônia.

Tixotrópico:

O aumento significativo de T4 indica que Withania somnifera exerce um efeito tixotrópico a nível glandular (níveis de T3 não alteram). Também pode estimular a glândula tireoidal de maneira indireta através do sistema antioxidante. O extrato aumenta a atividade da catalase neutralizando radicais livres que podem causar danos celulares. Resultados indicam que Ashwagandha pode ser útil no tratamento do hipotireoidismo.

Imunomodulador.

Muitos estudos demonstraram o efeito imunomodulador da planta. Em testes com ratos foi observado que quando foi dado o extrato pulverizado da raiz a quantidade de leucócitos aumentou e deu espaço a uma diminuição da hipersensibilidade; a atividade de fagócitos aumentou. Foi descoberto que Withania somnifera aumenta (em doses dependentes) a atividade da nitrato sintase nos macrófagos. O incremento na síntese de óxido nítrico (NOX) estimula a atividade bactericida dos macrófagos. Em casos de HIV, o extrato reduz a carga viral e aumenta a quantidade de células CD4, e assim tem uma significativa melhora sintomatológica.

Hipolipedêmico:

Foi demonstrado que withanolides aumentam a radiosensitividade in vivo de tumores malignos. Também retarda o desenvolvimento de culturas de diferentes células como as do carcinoma de faringe ou de mamas e alguns outros neoplasmas, provavelmente, devido a redução de glutathione em células malignas.

Anticarcinogênico e radiosensibilizante:

Ashwagandha reduz a concentração plasmática de triglicerídeos LDL e aumenta a síntese de HDL, reduzindo o desenvolvimento de aterosclerose. Também foi comprovado que reduz a síntese de triglicerídeos.

Rejuvenescedor:

Em um estudo com homens acima dos 50 anos, Ashwagandha mostrou aumentar os níveis de hemoglobina e eritrócitos. Desta forma também comprovou-se o aumento da concentração de melanina nos cabelos e redução dos níveis de colesterol no sangue. Além disso, aumento da concentração de Cálcio nas unhas e relatos dos pacientes de melhora na performance sexual.

Química:

A química de Ashwagandha tem sido extensivamente estudada e mais de 35 constituintes químicos já foram identificados, extraídos e isolados. Os constituintes químicos que agem biologicamente são: alcaloides (isopelletierine, anaferine), lactonas esteroidais (withanolides, withaferins), saponinas contendo um grupo acetil adicional e withanolides com uma glucose no carbono 27. Ashwagandha também é rico em ferro.

Comprovação de eficácia:

Foi encontrado mais de 60 testes de eficácia para as mais diversas aplicações de Ashwagandha. Segue abaixo alguns deles:

1. Propriedades antiinflamatórias (in vivo)

Num estudo realizado por Anbalagan et al, um extrato em pó da raiz de Withania somnifera - WS (1g/kg suspensa em 2% de goma acácia em 50mg/ml) foi administrado oralmente uma hora antes da indução inflamatória em ratos. O estudo seguiu por 3 dias. Fenilbutazona (100mg/kg) foi tomado como controle positivo. Houve considerável redução da inflamação no grupo tratado com WS.

2. Propriedades Rejuvenescimento (in vivo)

Em um estudo clínico, 101 homens saudáveis com idade entre 50 e 59 anos, tomaram por um ano 3g/dia de extrato de Withania somnifera. Todos demonstraram aumento nos níveis de hemoglobina, melanina nos cabelos e estatura média. Ainda 71,4% dos voluntários indicaram melhora na performance sexual.

3. Propriedades anti tumor (in vivo)

Em um estudo foi avaliado o efeito antitumoral em fígado de ratos. Foi administrado um extrato alcoólico de Ashwagandha (200mg/kg via oral diariamente por sete meses).

Como controle positivo, foi administrado uretano. Na avaliação final a aparência do fígado controle positivo e do grupo com Ashwagandha mostrou-se igual. Nenhuma evidencia de neoplasia foi avaliada.

Efeitos colaterais e contra-indicações: Ashwagandha contém ferro e pode aumentar os níveis de hemoglobina e eritrócitos, então o consumo em grande quantidade deve ser evitado por pacientes com hemocromatose. Pode aumentar o efeito de barbitúricos e sedativos. Não deve ser usado na gravidez e lactação.

Condições de Armazenamento: Os fitoterápicos são itens muito sensíveis e podem aglomerar-se por isso, sugerimos que as matérias primas fiquem armazenadas nas embalagens originais da Pharma Nostra, bem lacradas, e dentro de outro pote com sílica dessecante em volta. Esse procedimento deve ser adotado para os fármacos higroscópicos e mais sensíveis à umidade, para proteção dos insumos e maior garantia da manutenção da qualidade dos mesmos. E devem ser manipulados de maneira cautelosa, como ficar expostos ao menor tempo possível ao ambiente e ter a manipulação feita com utensílios bem secos, para evitar qualquer contato maior com a umidade.

Referências bibliográficas

1. <http://essenherb.com/plant7.html> - Acesso em 17/12/2013
2. <http://www.altmedrev.com/publications/5/4/334.pdf> - Acesso em 17/12/2013
3. <http://www.scielo.br/pdf/bjpp/v22n4/a05v22n4.pdf> - Acesso em 17/12/2013
4. <http://www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/11/4/269.pdf> - Acesso em 17/12/2013

Última atualização: 27/06/2017 BM.