Óleo de Semente de Abóbora

Previne queda e estimula o crescimento dos cabelos Propriedades antioxidantes e anti inflamatórias

Nome científico: Cucurbita pepo L. - Cucurbitaceae

A semente de abóbora é utilizada pela população para alimentação saudável. O Óleo de semente de abóbora é extraído através de prensagem a frio (sementes secas, levemente torradas), conservando todos os seus nutrientes essenciais, apresentando grandes quantidades de substâncias bioativas, capazes de proporcionar diversos benefícios ao organismo. É Fonte de ácidos graxos, dentre eles o ácido palmítico, esteárico, oleico e linoleico; carotenóides como betacaroteno, luteína, violaxantina, luteoxantina, auroxantina, flavoxantina, crisantemaxantina, alfa-criptoxantina, beta-criptoxantina e alfa-caroteno. Também oferece excelente atividade antioxidante, além de fitoesteróis, magnésio, zinco, potássio, vitaminas do complexo B e ácido fólico, proporcionando inúmeros benefícios para a saúde. Estudos mostram que o Óleo de semente de abóbora também pode ser eficaz no tratamento de pacientes com hiperplasia prostática benigna sintomática (HONG H., 2009). Esta ação foi sugerida devido aos fitoesteróis presentes no óleo, que são conhecidos por inibir a enzima 5α-redutase e ter efeitos antiandrogênicos em ratos (CARBIN BE, 1990). Um estudo realizado por Cho e sua equipe (2014), mostra que o Óleo de semente de abóbora é um agente seguro e eficaz no tratamento da alopécia androgenética leve a moderada, estimulando o crescimento e aumentando o volume e espessura dos cabelos. Na medicina popular, o Óleo de semente de abóbora tem sido utilizado por centenas de anos como auxiliar no tratamento de parasitas intestinais, problemas no trato urinário, onde a ação sugerida seja devido aos ácidos graxos e esteróis vegetais do óleo que atuam melhorando a função da bexiga e uretra e prevenindo a formação de cálculos renais (ZHANG X, 1994). Devido as suas propriedades antiinflamatórias e antioxidantes, o Óleo de semente de abóbora tem sido utilizado no alívio dos sintomas de pacientes que sofrem de artrite reumatóide. Além disso, sabe-se que os ácidos graxos essenciais presentes no óleo, contribui para melhora dos níveis de LDL (Colesterol ruim) e aumenta os níveis de HDL (Colesterol bom) no organismo (AL-ZUHAIR H, 1997). Os antioxidantes nas formas de vitamina A e E também são úteis na manutenção da saúde da pele.

Propriedades

- Auxilia e previne a queda de cabelo;
- Coadjuvante no tratamento de Hiperplasia prostática benigna;
- Atua como antiinflamatório natural;
- Modulação dos níveis de colesterol;
- Antiparasitário natural (vermífugo), podendo ser utilizado por crianças e adultos;
- Promove detoxificação natural do organismo;
- Ajudar a hidratar e nutrir a pele de dentro para fora.

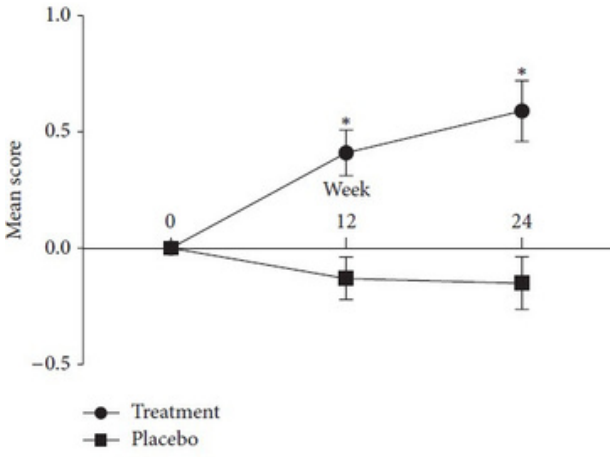
NÃO CONTÉM GLÚTEN
NÃO CONTÉM LACTOSE

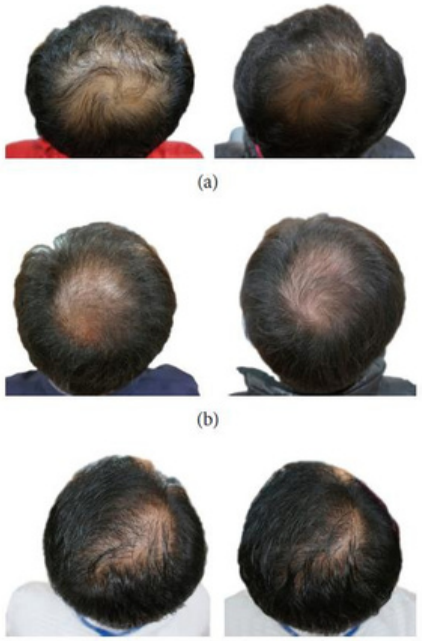
Comprovação de eficácia

1. Efeito do Óleo de semente de abóbora sobre o crescimento dos cabelos (CHO YH, 2014).

O Óleo de semente de abóbora foi mostrado para bloquear a ação da 5α-redutase e ter efeitos antiandrogênicos em ratos. Com base nisto, um estudo clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo, foi realizado para investigar a eficácia e tolerabilidade do Óleo de semente de abóbora para estimular o crescimento dos cabelos em pacientes do sexo masculino com alopécia androgenética (AGA) leve a moderada. 76 voluntários do sexo masculino acometidos por AGA receberam 400mg de Óleo de semente de abóbora por dia ou placebo durante 24 semanas. Os resultados foram mensurados em 4 etapas: avaliação de fotografias clínicas padronizadas, escore de auto avaliação, espessura

do cabelo no couro cabeludo e contagens dos fios de cabelo. Relatos de eventos adversos foram coletados ao longo do estudo. Os resultados mostram que após 24 semanas de tratamento, o escore de auto avaliação e os escores de satisfação no grupo tratado com o Óleo de semente de abóbora foram significativamente maiores em relação ao grupo tratado com placebo (P = 0.013, 0.003). O grupo tratado com Óleo de semente de abóbora apresentou um maior volume de cabelo em relação ao início do estudo (linha de base), em comparação ao grupo placebo (P < 0.001). Na contagem de fios de cabelos, observou-se um aumento de 40% no grupo tratado com Óleo de semente de abóbora após 24 semanas. Já o grupo tratado com placebo apresentou um crescimento de apenas 10%, após o término do período de estudo (P < 0.001). O Óleo de semente de abóbora foi bem tolerado.





Linha de base 24 semanas

O estudo mostra que o Óleo de semente de abóbora poderia melhorar AGA, podendo ser considerado um aliado em potencial no tratamento da queda capilar e no eflúvio telógeno.

1. **Atividade hipocolesterolêmica (al-ZUHAIR H, 1997)**

O Óleo de semente de abóbora, rico em antioxidantes e ácidos graxos poli-insaturados (PUFAs) foi administrado em combinação com sinvastatina, um fármaco anti-hipercolesterolêmico, em coelhos com colesterol alto (LDL alto e HDL baixo). Os resultados mostram que a combinação de Óleo de semente de abóbora com a sinvastatina promoveu uma redução significativa dos níveis de colesterol ruim (LDL) e aumentou o colesterol bom (HDL). Além disso, uma redução acentuada da resposta contrátil aórtica à noradrenalina, que pode ser atribuído à disfunção do endotélio, foi normalizada após o período de tratamento. Esses efeitos foram mensurados devido a ação da sinvastatina associada com os antioxidantes e ácidos graxos do Óleo de semente de abóbora.

2. **Saúde e beleza da pele**

Os maiores benefícios do Óleo de semente de abóbora para a pele é devido aos altos níveis de antioxidantes naturais e ácidos graxos poli-insaturados presentes nas sementes – em especial na forma de gama-tocoferol (vitamina E).
Os antioxidantes protegem a estrutura celular, neutralizando os radicais livres, responsáveis por atacar a estrutura da pele, deixando-a vulnerável a rugas, manchas, e outros danos. Além disso, a vitamina E tem sido utilizada na melhora da cicatrização de lesões; suavizar a aparência de estrias e amenizar a vermelhidão associada à rosácea.

Além dos altos níveis de vitamina E, há também um alto teor de ácidos graxos como ácidos palmítico, esteárico, linoleico e oleico. O ácido palmítico atua na regeneração natural dos ácidos graxos cutâneos, mantendo assim, a integridade da barreira protetora da pele. O ácido esteárico age principalmente como um lubrificante natural, permitindo que a pele mantenha a sua umidade, melhorando a hidratação. Já o ácido linoleico, atua na fabricação das prostaglandinas, diminuindo a inflamação, mantendo a saúde da pele em perfeitas condições. Logo, podemos concluir que a ingestão do Óleo de semente de abóbora pode atuar como um nutricosmético, contribuindo para a melhora da hidratação e integridade da pele de dentro para fora.

Sugestões de dosagem

As doses variam de 200mg a 1g do Óleo de semente de abóbora diários, podendo ser divididas de 1 a 3 tomadas ao dia.

Indicações e aplicações

O óleo de semente de abóbora é de uso oral, podendo ser indicado para pacientes com queda capilar, alopécia androgenética (AGA), antioxidante, antiinflamatório, hiperplasia prostática benigna, saúde das vias urinárias, antiparasitário, diabetes, e para uma alimentação saudável.

Informações de Segurança

Embora a administração do Óleo de semente de abóbora parece ser segura, estudos formais de segurança e tolerabilidade não têm sido relatados.

Interações medicamentosas

Pessoas que fazem uso de anticoagulantes orais (Warfarina, etc.) devem fazer o uso deste produto sob supervisão do médico e/ou nutricionista.

Recomendações farmacotécnicas

O Óleo de semente de abóbora apresenta-se na forma líquida, podendo ser manipulado na forma de cápsulas, gotas orais, flaconetes, soluções orais, gotas orais, chocolate nutricional, gel comestível hidrocoloidal, entre outras. O Óleo de semente de abóbora não deve ser submetido a altas temperaturas (cozido), a fim de manter os seus benefícios, mas pode ser utilizado cru em saladas ou adicionado na alimentação diária, como sopas e salteados.

Sugestões de formulações

Cápsulas anti queda e aumento de volume

Óleo de semente de abóbora	200mg
Keranat™	150mg
Mande	60 cápsulas gelatinosas duras vazias

Posologia: Ingerir 1 cápsula 2 vezes ao dia, imediatamente após as principais refeições.

Alopécia androgenética em homens

Óleo de semente de abóbora	400mg
Keranat™	150mg
Saw Palmetto	150mg
Solução oral flavorizada	
Mande	1 flaconete (10mL) 60 flaconetes

Posologia: Ingerir 1 flaconete 2 vezes ao dia, imediatamente após as principais refeições. Obs.: Esta fórmula também pode ser feita na forma de gotas orais ou cápsulas gelatinosas.

Solução oral para pacientes com artrite reumatóide

Óleo de semente de abóbora	400mg
Óleo de semente de uva	200mg
Glucosamina	800mg
Picnogenol	200mg
Quercetina	300mg
VitaminaB5	6mg

Posologia: Ingerir 1dose (5mL) uma vez ao dia, após o café da manhã.

Melhorar os níveis de Colesterol

Óleo de semente de abóbora	600mg
Policosanol	20mg
Picnogenol	200mg
Resveratrol	15mg
Gel comestível hidrocoloidal aroma	

1 sachê (3 a 5g) 30 sachês

Posologia: Ingerir 1 sachê ao dia.

Referências bibliográficas

1. Al-Zuhair H, Abd el-Fattah AA, Abd el Latif HA. Efficacy of simvastatin and pumpukin seed oil in the management of dietary-induced hypercholesterolemia. Pharmacol Res. 1997; 35(5): 403-408.
2. Carbin BE, Larsson B, Lindahl O. Treatment of benign prostatic hyperplasia with phytoesterols. British Journal of Urology. 1990; 66(6): 639-641.
3. Cho YH, Lee SY, Jeong DW, Choi EJ, Kim YJ, Lee JG, Yi YH, Cha HS. Effect of Pumpkin Seed Oil on hair growth in men with androgenetic alopecia: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Evid Based complementary and Altern Medicine. 2014, ID 549721, http://dx.doi.org/10.1155/2014/549721.
4. Ferreira AO. Guia Prático da Farmácia Magistral. 4ª Edição. São Paulo: Pharmabooks Editora, 2010. Pág 220.
5. Hong H, Kim C, Maeng S. Effects of pumpkim seed oil and saw palmetto oil in Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia. Nutrition Research and Practice. 2009; 3: 323-327.
6. Pumpkim Seed Oil Health Benefits. Disponível em http://www.pumpkinseed.net.au/oilhealthbenefits - último acesso em 14/11/2016.
7. Zhang X, Ouyang JZ, Zhang YS, Tayalla B, Zhou XC, Zhou SW. Effect of the extracts of pumplin seeds on the urodynamics of rabbits: an experimental study. J Tongji Med Univ. 1994; 14(4): 235-238.