

# CITRUS SINENSIS L.O.MORO

## Identificação

**Nome Científico:** Citrus sinensis L.O.Moro

**Família:** Rutaceae

**Parte utilizada:** Fruto

**Propriedades:** Moro, ativo natural extraído da laranja doce (Citrus sinensis), se destaca pela presença de antocianidinas, que é responsável pela sua coloração vermelha e caracterizada como excelente antioxidante, que compõem juntamente com os bioflavonóides a padronização desse extrato em 90%.

## Indicações:

- Redução de gordura abdominal;
- Aumento da sensibilidade á insulina;
- Potente ação antioxidante;
- Promotor da diminuição dos níveis de triglicérides e colesterol total sérico.

## Estudos:

Estudos indicam que esses ativos são responsáveis por limitar o ganho de peso corporal, melhorar a sensibilidade à insulina e, diminuir os níveis séricos de triglicérides e de colesterol total. Além disso, pode apresentar atividade anticâncer, anti-inflamatória e de cardioproteção (OMDAMIRO et al, 2013). Citrus sinensis promove a redução de 25-50% da habilidade dos adipócitos em acumularem gordura abdominal. As antocianinas, quando administradas em adipócitos, exercem ação antioxidante e de proteção contra a resistência à insulina induzida pelo fator de necrose tumoral alfa (TNF $\alpha$ ). Ambos os processos, estresse oxidativo e a regulação da ação da insulina, estão envolvidos na adipo gênese (TITTA et al, 2010).

## Dose e uso:

400 a 500mg ao dia.

## Reações adversas:

Não há relatos de reações adversas..

## Contra-indicações:

Não há relatos de causa de toxicidade nas literaturas consultadas.

## Referências

- ASGARY, A.; KESHVARI, M. Effects of citrus sinensis juice on blood pressure, Atheroscler. v.9, n.1, 2013.
- LIMA, C.G. et al. Ingestão regular do suco de laranja vermelha reduz pressão arterial em adultos. J Health Sci Inst, v.30, n.1, 2012.
- OMDAMIRO, O.D. et al. Evaluation of anti-inflammatory, antibacterial and antioxidant properties of ethanolic extracts of Citrus sinensis peel and leaves. Journal of Chemical and Pharmaceutica Research, v.5, n. 5, 2013.
- TITTA L, et al... Blood Orange juice inhabits fat accumulation in mice. Int J Obesity 34(3):578-588 (2010).