



NOPAL OPUNTIA

(*Opuntia ficus indica*)

Auxiliar no gerenciamento de peso

Excelente ação antioxidante e diurética

www.farmacam.com.br

Nopal Opuntia (*Opuntia ficus indica*) é um cacto que cresce em regiões áridas e semi-áridas da América Central, América do Sul, Austrália, África do Sul e países mediterrâneos. É um cacto arbustivo constituído por raiz, caule (cladódios) onde se encontram, flores e frutos (doces e suculentos). O fruto desse cacto apresenta alta capacidade antioxidante além de muitas propriedades benéficas à saúde humana.

É utilizado na medicina tradicional há muitos anos, devido às suas propriedades benéficas popularmente reconhecidas como antiulcerogénica, anti-inflamatória, cicatrizante, hipoglicemiante, hipolipidêmica, para o tratamento de afecções respiratórias, entre outras.

Esses efeitos biológicos são oriundos de suas características nutricionais, pois o fruto é uma excelente fonte de minerais como o Cálcio, Magnésio, Potássio, Selênio, e Zinco), vitamina C, carotenoides, taurina (um importante aminoácido), quercetina (um flavonoide), bem como os seus pigmentos como betacianinas e betaxantinas.

Diferentes partes *Opuntia ficus indica* possuem propriedades variadas e têm sido estudadas com o intuito de conhecer melhor a sua composição química e consequentes propriedades farmacológicas que lhe conferem o seu potencial biológico. Das espécies pertencentes ao gênero *Opuntia*, o *Opuntia ficus indica* é uma das mais investigadas.

O seu papel nas atividades antioxidante, hipolipidêmica, cicatrizante, diurética, gastroprotetora, hepatoprotetora, bem como, na hiperglicemia, na aterosclerose, na diabetes mellitus, entre outras, mostram que esta planta é potencialmente interessante, quando usada na prevenção e cura de várias doenças.

É um suculento cacto, cujo extrato é uma fonte de fibras solúveis (30%) e insolúveis (70%) e rico em vitaminas e aminoácidos. É um ótimo auxiliar em gerenciamento de peso pois contém elevado teor de fibras e por absorver muita água, se dilata no estômago o que conduz a uma sensação de saciedade.

Está comprovado que este cacto reduz a concentração de insulina e glucose no sangue em pacientes diabéticos tipo II (não insulino-dependentes) e atenua a hiperglicemia pós-prandial reduzindo a concentração de açúcar no sangue após as refeições. Além disso, aumenta o volume da matéria fecal, promovendo a regularização do intestino. A sua capacidade de se ligar aos ácidos biliares, que emulsionam a gordura, torna-se ainda útil na redução de colesterol e triglicérides, uma vez que promove a sua excreção.

Nome Científico

Opuntia ficus indica

Parte Utilizada

Fruto

Concentração

4:1

Dose usual

500 mg, meia hora antes das 3 principais refeições, com água.

Benefícios do produto

- Auxiliar no gerenciamento de peso;
- Ação diurética;
- Promove a regulação do intestino;
- Redução do colesterol e triglicérides;
- Favorece o equilíbrio osmótico do organismo.
- Reduzir a taxa de glicemia em diabéticos;
- Favorece a redução da gordura corporal;
- Previne úlceras gástricas;
- Tratar a hipertrofia benigna na próstata.

GERENCIAMENTO DE PESO

O *Nopal opuntia* age de modo natural no auxílio da perda de peso. Possui grande quantidade de fibras que reduzem o apetite e a gordura acumulada é reduzida devido ao aumento da oxidação de gordura no tecido adiposo. A pectina e lignina presentes aumentam a saciedade, esses são os principais fatores no controle de obesidade.

Nopal oferece a proteína vegetal que ajuda o corpo a remover fluidos dos tecidos na circulação sanguínea, diminuindo o volume da celulite e a retenção fluida.

ATIVIDADE DIURÉTICA

Galati et al. demonstrou, num ensaio realizado durante 7 dias que a diurese aumentou em 15% nos pacientes que fizeram uso de 500mg/dia de *Nopal Opuntia*. Este efeito ocorre devido a presença de compostos polares nos cladódios, todos eles associados a atividade diurética.

ATIVIDADE CICATRIZANTE

Em muitos países, na medicina tradicional recorre-se frequentemente aos cladódios de **Opuntia ficus indica** para usufruir da sua atividade cicatrizante. Segundo alguns investigadores, o extrato metanólico dos cladódios de **Opuntia ficus indica** e as suas frações n-hexano e acetato de etila (frações menos polares) demonstraram uma atividade cicatrizante significativa quando administrados topicamente em feridas incisivas em ratos, justificando o uso dos cladódios na medicina tradicional para este efeito.

Foi demonstrado que o tratamento com uma **pomada contendo 15% de cladódios liofilizados**, aplicada em feridas produzidas nas costas de ratos, acelerou o processo cicatrizante quando comparado com animais não tratados ou tratados com sal sódico de ácido hialurônico (AH). O processo de cicatrização pode ter ocorrido, segundo Galati et al. (2003a), devido aos componentes dos cladódios terem influenciado a inflamação, a fibroplastia, a síntese de colágeno e a migração e proliferação de queratinócitos.

Segundo Karawya et al. (1980) a fração polissacarídica dos cladódios tem a capacidade de reter água, mantendo uma elevada umidade na interface do ferimento, o que pode ter influenciado, também, a cicatrização (GALATI et al., 2003a).

Salt et al. (1987) referem que na família Cactaceae estão presentes outros componentes de reduzido peso molecular, tais como resíduos de monossacarídeos, polifenóis e β -sitosterol podendo estes compostos funcionar como ativadores da angiogênese (BROWN et al., 1992; NORRIS et al., 1982), fenômeno que ocorreu no ensaio realizado por Galati et al., (2003a)

HIPERLIPIDEMIA

Resultados de estudos clínicos indicam que o consumo diário de Nopal 500mg/dia durante quatro a oito semanas pode reduzir as taxas sanguíneas de colesterol total e LDL, sem, contudo, afetar a taxa de HDL.

Os efeitos sobre os triglicérides variavam de acordo com os estudos (baixa ou nenhuma mudança). Em um dos ensaios, observou-se igualmente uma melhoria da função plaquetária.

DIABETES

Estudos comprovam a diminuição da glicemia dos pacientes investigados após a ingestão de 500mg de Nopal Opuntia. Conclui-se portanto que Nopal Opuntia exerce efeito hiperglicêmico em pacientes com diabetes mellitus não insulino-dependentes.

SISTEMA DIGESTIVO E PREVENÇÃO DE ÚLCERAS

Os ativos encontrados em Nopal Opuntia ajudam o sistema digestivo a absorver o excesso gordura da dieta e açúcares dos carboidrato, mantendo o equilíbrio do nível açúcar no sangue e ajudando a controlar a obesidade.

As fibras solúveis (gomas, mucilagens, pectina e polissacarídeos) mostram a absorção de glicose nos intestinos. Já as fibras insolúveis, reduzem a bile em excesso e carcinógenos potenciais que podem estar presentes na absorção e também na excreção.

Os efeitos benéficos do Nopal Opuntia sobre o sistema digestivo devem ao alto teor pectina e de mucilagem. Os resultados de ensaios demonstraram que Nopal Opuntia possui ação antiúlcera e anti-inflamatória para tratamento de cólicas e prevenir a formação de úlceras gástricas.



ATIVIDADE HEPATOPROTETORA

Nopal Opuntia possui compostos com ação antioxidante, que ajuda no combate aos radicais livres e estresse oxidativo. Esse efeito também pode contribuir para a detoxificação.

DISTURBIOS GASTROINTESTINAIS

Os compostos fenólicos da planta têm demonstrado eficácia na redução de úlceras e alguns distúrbios gástricos. Além disso, a planta pode contribuir para o controle do pH, ajudando a neutralizar a acidez no estômago.

REAÇÕES ADVERSAS:

São raros, apenas ligeiras perturbações gastrintestinais devido às fibras que possui.

CONTRAINDICAÇÕES

Mulheres grávidas ou amamentando e crianças não devem fazer uso de *Nopal Opuntia*, já que não há estudos que possam garantir sua segurança nestas condições.



REFERÊNCIAS

- BRAHMI, D.; BOUAZIZ, C.; AYED, Y.; MANSOUR, H.B.; ZOURGUI, L.; BACHA, H. Chemopreventive effect of cactus *Opuntia ficus indica* on oxidative stress and genotoxicity of aflatoxin B1. *Nutr Metab*. 2011.
- BUTTERWECK, V.; SEMLIN, L.; FEISTEL, B.; PISCHEL, I.; BAUER, K.; VERSPOHL, E.J. Comparative Evaluation of Two Different *Opuntia ficus-indica* Extracts for Blood Sugar Lowering Effects in Rats. *Phytother. Res*. 2011.
- MEDINA-TORRES L, et al. Study of the antioxidant properties of extracts obtained from nopal cactus (*Opuntia ficus-indica*) cladodes after convective drying. *J Sci Food Agric*: 2011.
- MORAN-RAMOS, S.; AVILA-NAVA, A.; TOVAR, A.R.; PEDRAZA-CHAVERRI, J.; LOPEZ-ROMERO, P.; TORRES, N. *Opuntia ficus indica* (Nopal) Attenuates Hepatic Steatosis and Oxidative Stress in Obese Zucker (fa/fa) Rats. *J Nutr*. 2012.
- GALATI, E.M.; TRIPODO, M.M.; TROVATO, A.; MICELI, N.; MONFORTE, M.T. Biological effect of *Opuntia ficus indica* (L.) Mill. (Cactaceae) waste matter. Note I: diuretic activity. *J Ethnopharmacol*: 2002, vol. 79, p. 17-21.
- STINTZING, F.C.; CARLE, R. Cactus stems (*Opuntia* spp.): a review on their chemistry, technology, and uses. *Mol Nutr Food Res*: 2005, vol. 49, p.75-194.
- VIGUERA, G.; PORTILLO, L. Uses of *Opuntia* species and the potential impact of cactoblastis cactorum (*lepidoptera* : pyralidae) in Mexico. *Florida: Entomologist*, 2001.

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto - Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349



vendas@farmacam.com.br



whatsapp (21) 98493-7033



Facebook.com.br/farmacam



Instagram.com.br/farmacam