

# MANGA AFRICANA



**Nome científico:** *Irvingia gabonensis*

**Sinonímia Científica:** N/A

**Nome popular:** Wild Mango, African Mango, Bush Mango.

**Família:** Irvingiaceae

**Parte Utilizada:** Semente

**Composição Química:** Fibras Alimentares, Fibras Solúveis. (Extrato concentrado 10:1)

**Formula molecular:** N/A

**Peso molecular:** N/A

**CAS:** N/A

**DCB:** N/A

**DCI:** N/A

Árvore natural da África e do Sudeste Asiático. O fruto é uma grande drupa com polpa fibrosa. Tem sido utilizada por tribos indígenas africanas por séculos na forma de pasta para espessar sopas.

## Indicações e Ação Farmacológica

Adjuvante no tratamento da obesidade, diabetes e doenças relacionadas, com o propósito de controlar a absorção de lipídeos da dieta e o peso corporal, promove a saciedade, laxativo, controle da glicemia e colesterol.

Um estudo duplo cego, com 40 indivíduos obesos com idade entre 19 e 55 anos, que consumiram extrato de manga africana e placebo (farelo de aveia) com um copo de água morna meia hora antes das refeições. Os voluntários permaneceram sob dieta normocalórica ao longo do estudo. As circunferências da cintura e do quadril tiveram redução significativa do grupo do extrato de manga africana que também apresentou redução dos componentes lipídicos do sangue, concentração do colesterol total plasmático em 39,21%, do triglicerídeo em 44,90% e do LDL em 45,58%. As taxas de colesterol total/HDL e de glicose sanguínea também foram reduzidas. Nenhuma alteração significativa foi observada no Grupo Placebo.

O extrato de Manga Africana também produziu uma redução significativa na pressão sanguínea sistólica dos voluntários do estudo. As fibras solúveis da Manga Africana são capazes de aumentar de volume no intestino e provocar efeito laxativo, o que pode ter contribuído com os resultados. Também mostrou a capacidade das fibras em retardar o esvaziamento gástrico, uma propriedade que pode ter sido responsável pela absorção gradual de açúcar e a subsequente diminuição dos níveis glicêmicos. As fibras solúveis da Manga Africana também são capazes de se ligar aos ácidos biliares no intestino e elimina-los junto ao bolo fecal, o que exige do organismo a conversão de colesterol em novos ácidos biliares.

Em outro estudo onde durante 4 semanas cada grupo participante recebeu um tipo diferente de cápsula uma contendo 350 mg de extrato de manga africana e outro um comprimido placebo de farelo de aveia. As cápsulas foram tomadas três vezes ao dia, meia hora antes das principais refeições. Os participantes foram orientados a consumir uma dieta de baixa caloria, aproximadamente 1800 Kcal. O extrato de manga africana induziu uma diminuição no peso de 2,91 Kg, o que seria aproximadamente 1,48%, após duas semanas 56 Kg, ou seja, 2,7% após um mês. Já os resultados do grupo placebo não foram satisfatórios.

Um estudo concluiu que as proteínas da manga africana podem ter uma atividade anti-amilase. Inibidores de amilase são também conhecidos como bloqueadores digerido pela amilase pancreática. E que a estimulação da secreção de insulina pode ser outro local de ação possível para as proteínas da manga africana.

O extrato de manga africana pode desempenhar um importante papel no controle da adipogênese (formação de novas células adiposas). Acredita-se que o extrato de manga africana reduz medidas pela queima de gordura e ao mesmo tempo ajuda a controlar a dislipidemia, reduzindo o colesterol LDL e triglicérides e melhorando os níveis do colesterol HDL, assim como reduz os níveis de glicose no sangue.

### **Toxicidade/Contraindicações**

A manga africana tem sido utilizada por tribos indígenas africanas por séculos, sem que tais pessoas tenham sofrido quaisquer efeitos colaterais negativos aparentes decorrentes do seu consumo quase diário.

### **Dosagem e Modo de Usar**

- **Extrato concentrado (10:1):** 150 mg – 500 mg, meia hora antes das principais refeições.

### **Referências Bibliográficas**

NGONDI, J. L. **Glycaemic variations after administration of Irvingia gabonensis seeds fractions in normoglycemic rats.** Compl Alter Med. 2006.

NGONDI, J. L.; Oben, J. E.; Minka, S. R. **The effect of Irvingia gabonensis sedes on body weight and blood lipids of obese subjects in Cameroon.** Lipids Health Disease. 2005.

OBEN, J. E.; gondi, J. L.; Blum, K. **Inhibition of Irvingia gabonensis seed extract on adipogenesis as mediated down regulation of the PPARgamma and Leptin genes and up-regulation of the adiponectin gene.** Lipids Health Disease. 2008.