

CAS: Não aplicável

DCB: Não aplicável

Fórmula Molecular: Não aplicável

Peso Molecular: Não aplicável

Composição: Não aplicável

Uso: Oral

O Extrato Seco de Quiabo é obtido do fruto da planta *Abelmoschus esculentus*, pertencente à família Malvaceae, amplamente cultivada no Brasil. Esse extrato é padronizado com 10% de fibras solúveis e destaca-se por sua rica composição em fitoquímicos, apresentando diversas atividades biológicas, como efeitos anti-hiperglicêmicos, anti-inflamatórios e antioxidantes.

Estudos recentes apontam que o quiabo pode contribuir significativamente para a melhora de condições como obesidade, diabetes e distúrbios metabólicos. Sua atuação se dá, em grande parte, por meio da modulação do estresse oxidativo, graças à presença de compostos bioativos como polifenóis, flavonoides, vitamina C, quercetina e catequinas.

Seus antioxidantes neutralizam radicais livres, como as espécies reativas de oxigênio (ROS), protegendo células, lipídios, proteínas e o DNA contra danos oxidativos. Além disso, estimula a atividade de enzimas antioxidantes como superóxido dismutase (SOD) e catalase (CAT), fortalecendo as defesas do organismo. Estudos também demonstram a redução dos níveis de malondialdeído (MDA), um marcador de lipoperoxidação, o que reflete em menor estresse oxidativo sistêmico. Por fim, os flavonoides presentes no quiabo inibem enzimas produtoras de ROS, como a NADPH oxidase, ajudando a controlar a produção excessiva de radicais livres.

Ainda é importante destacar a sua capacidade do Quiabo em aglutinar com gordura, é realizada uma avaliação de aglutinação lipídica do Extrato Seco de Quiabo. Para isso, são adicionados óleo e água em um béquer, seguidos pela adição do pó do Extrato Seco de Quiabo. Observa que o extrato apresenta afinidade com a fase oleosa, formando uma aglutinação visível com a gordura, o que indica sua capacidade de interação com lipídios.

Esse comportamento sugere que, no organismo, o Extrato de Quiabo pode formar um gel viscoso ao entrar em contato com a gordura ingerida, dificultando sua emulsificação, digestão e absorção no trato gastrointestinal. Como resultado, parte da gordura é eliminada naturalmente pelas fezes, sem causar desconfortos ou alterar o funcionamento intestinal.

INDICAÇÕES

- Redução da absorção de gorduras e gerenciamento do peso;
- Apoio na melhora do perfil lipídico;
- Melhora da função intestinal;
- Apoio a redução da glicemia.

ESTUDOS

1. *Abelmoschus esculentus* previne distúrbios metabólicos relacionados à obesidade aumentando a atividade do tecido adiposo marrom e o escurecimento do tecido adiposo branco por meio da ativação da AMP

O estudo foi realizado com voluntários adultos com menos de 60 anos, recrutados no Hospital da União de Wuhan, e obteve aprovação ética. Foram coletadas amostras de tecido adiposo de 35 participantes, sendo 21 obesos e 14 com peso normal, e os resultados mostraram que os níveis de mRNA de UCP1 e outros marcadores de tecido adiposo marrom estavam significativamente diminuídos em ambos os tipos de tecido adiposo dos indivíduos obesos.

Conclusão: o tratamento com o quiabo melhorou os distúrbios metabólicos induzidos por uma dieta rica em gordura em ratos, sem afetar negativamente a função hepática e renal.

2. Quiabo e inulina na redução de peso em pessoas com sobrepeso e obesidade moderada.

Foi realizado um ensaio clínico duplo-cego, randomizado, com três braços: alta dose, baixa dose e placebo, onde os participantes seguiram uma dieta hipocalórica de 30% de gordura, reduzida em 20% da necessidade energética basal. Os indivíduos tomaram duas cápsulas de três vezes ao dia, 15 minutos após cada refeição principal (café da manhã, almoço e jantar). O grupo doses **baixas** tomou (990 mg de quiabo e 255 mg de inulina/dia) e doses altas (1980 mg de quiabo e 510 mg de inulina/dia).

O peso corporal basal foi reduzido em $5,03 \pm 2,50$ kg no grupo de alta dose e em $3,01 \pm 2,19$ kg no grupo de baixa dose, em comparação com o placebo, que teve uma perda de 0,98 kg, com $p < 0,001$.



Conclusão: mesmo com doses reduzidas, a perda de até 5 kg pode ser observada após 12 semanas de uso contínuo.

3. Quiabo: Opção segura e eficaz para auxiliar no controle do diabetes tipo 2.

Este ensaio clínico avaliou o uso do quiabo (*Abelmoschus esculentus*) como tratamento adjuvante no controle do diabetes tipo 2. Cem pacientes, com idades entre 40 e 60 anos, foram divididos em dois grupos e tratados por três meses com 1000 mg de quiabo em pó (3x ao dia) ou placebo, mantendo o tratamento antidiabético convencional. Os resultados mostraram que o grupo que recebeu quiabo apresentou melhora significativa na glicemia de jejum, HbA1c, colesterol total, triglicerídeos e níveis inflamatórios (PCR-us), sem efeitos colaterais observados.

Conclusão: o quiabo é uma alternativa segura e eficaz no apoio ao controle glicêmico e metabólico em pacientes com diabetes tipo 2.

DOSAGEM SUGERIDA

Oral:

Dose usual: 600 mg 2x/dia (1200 mg/dia).

Uso esporádico: 1,3 g a 2,6 g, uma vez ao dia.

Tomar preferencialmente **15 minutos após as refeições** ou conforme prescrição.

Tópico: Não aplicável.

Fator de correção: Não aplicável.

TOXICIDADE

O quiabo não demonstrou toxicidade em animais em doses de até 4000 mg/kg.

SUGESTÃO DE FÓRMULAS

Gerenciamento de Peso: Redução da absorção de gorduras e otimização do metabolismo

Ext. Seco Quiabo 10%	330 mg
Inulina	85 mg
Posologia: tomar 1 dose 15 minutos após almoço e jantar ou conforme prescrição.	

+

Citrus Sinensis	200 mg
Ext. Seco de Cactus	250 mg
Ext. Seco Café verde	75 mg
Posologia: tomar uma dose às 9h e outra às 15h.	

Reduz a absorção de gorduras

Ext. Seco Quiabo 10%	600 mg
Posologia: tomar 1 dose 15 minutos após almoço ou alimentação rica em gorduras.	

REFERÊNCIAS

- 1-NIKPAYAM, O. *et al.* The effect of *Abelmoschus esculentus* L. (okra) extract supplementation on dietary intake, appetite, anthropometric measures, and body composition in patients with diabetic nephropathy. *Health Promotion Perspectives*, [S.l.], v. 12, n. 2, p. 169–177, 20 ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.34172/hpp.2022.21>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9508394>. Acesso em: 9 maio 2025.
- 2-SILVA, João *et al.* Okra (*Abelmoschus esculentus* L. Moench) fruit powder standardized in flavonoids improves glycemic control and metabolic memory in acute and chronic hyperglycemia. *Journal of Medicinal Plants Research*, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 201–210, 2023.
- 3-ÉLKHALIFA, A. E. O. *et al.* Okra (*Abelmoschus esculentus*) as a potential dietary medicine with nutraceutical importance for sustainable health applications. *Molecules*, [S.l.], v. 26, n. 3, p. 696, 28 jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules26030696>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7865958>. Acesso em: 9 maio 2025.
- 4-AVAKOLIZADEH, M. *et al.* Clinical efficacy and safety of okra (*Abelmoschus esculentus* (L.) Moench) in type 2 diabetic patients: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *Acta Diabetologica*, [S.l.], v. 60, n. 12, p. 1685–1695, dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00592-023-02149-1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37507536>. Acesso em: 9 maio 2025.
- 5- PHOSWA, W. N.; MOKGALABONI, K. Comprehensive Overview of the Effects of Amaranthus and *Abelmoschus esculentus* on Markers of Oxidative Stress in Diabetes Mellitus. *Life (Basel)*, v. 13, n. 9, p. 1830, 29 ago. 2023. DOI: [10.3390/life13091830](https://doi.org/10.3390/life13091830). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37763234/>. Acesso em: 14 maio 2025.
- 6- GOU, Luoning *et al.* *Abelmoschus esculentus* prevents obesity-related metabolic disorders by increasing brown adipose tissue activity and browning of white adipose tissue through AMPK activation. *Journal of Functional Foods*, v. 128, 2025, p. 106787. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jff.2025.106787>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S175646462500129X?via%3Dihub>. Acesso em: 14 maio 2025.

Rev.0 – 14/05/2025.

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) 2605-9480



vendas@farmacam.com.br



WhatsApp (21) 2604-7350



Facebook.com.br/farmacam



Instagram.com.br/farmacam