

GLUCOMANNAN

O Glucomannan, conhecido também como Konjak mannan, é um polissacarídeo extraído da raiz do konjac, utilizada no Japão como alimento há mais de 1000 anos. É empregado na preparação de sukiyaki, comidas fortes e geléia. É considerada uma fibra alimentar que auxilia na regulação do intestino. Por não ser assimilado pelo organismo, contribui sem calorias no tratamento de obesidade.

Glucomannan é constituído por um polissacarídeo composto por moléculas de D-glucose e D-manose na proporção de 1:16. Devido a sua capacidade de intumescer e aumentar de volume em contato com a água, as fibras de Glucomannan agem preenchendo o estômago, fazendo com que o indivíduo tenha a sensação de plenitude gástrica. Age também diminuindo as taxas de colesterol, triglicerídeos e ácidos graxos livres, além de normalizar os níveis de açúcares do sangue.

NOME CIENTÍFICO: Amorphophallus konjac Koch

FAMÍLIA BOTÂNICA: Araceae

PARTE UTILIZADA: Raiz

INDICAÇÕES E AÇÕES FARMACOLÓGICAS: É indicado na obesidade, em regimes de emagrecimento como inibidor natural do apetite, também indicado como suplemento de fibras, aumentando a viscosidade dos alimentos em contato com o líquido gástrico. Atua preenchendo o estômago, fazendo com que o indivíduo sinta menos fome. O alimento se mistura com o Glucomannan viscoso formando uma massa macia que facilmente passará através do aparelho gastrointestinal. A digestão com o Glucomannan é gradual, ajudando a manter os níveis de açúcar normal sem altas variações nos níveis sanguíneos. Pela propriedade de formar gel, o Glucomannan promove uma absorção de gorduras reduzindo as taxas de colesterol e triglicerídeos. Fato constatado através de ensaios clínicos.

DOSES E USOS: A posologia usual é de 1 a 2 cápsulas de 500 mg 2 vezes ao dia, duas horas antes das refeições, juntamente com dois copos de água. O Glucomannan também pode ser utilizado como excipiente em diversas formulações em cápsulas.

REAÇÕES ADVERSAS: Não descrito na literatura.

PRECAUÇÕES: Recomenda-se a ingestão de uma boa quantidade de líquidos. Evitar superdosagem, pois pode causar constipação intestinal.

INTERAÇÕES/CONTRA-INDICAÇÕES: Não descrito na literatura.

REFERÊNCIAS

TESKE, Magrid; TRENTINI, Any Margaly M. Herbarium - Compêndio de Fitoterapia. 3 ed. Curitiba, 1997.

BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. Formulário Médico Farmacêutico. 3.ed. São Paulo: Pharmabooks. 2006.

