



ÓLEO DE CARTAMO

Nome científico: *Carthamus tinctorius*

Sinonímia Científica: N/A

Nome popular: Cártamo, açafão-bastardo, açafroa, açafrol, falso açafão

Família: Asteraceae.

Parte Utilizada: Fruto.

Composição Química: Ácidos oléico, linoleico, palmitato, estearato, oleato.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

O óleo de cártamo é produzido por extração das sementes oleaginosas da planta *Carthamus tinctorius*. Esta é uma herbácea, de caule ereto, ramificado, com altura entre 30cm e 150cm, seu sistema radicular é bastante desenvolvido, com uma raiz que penetra profundamente o solo, demonstrando que tem capacidade de tolerar um alto estresse hídrico. O óleo de cártamo é encontrado na forma de cápsulas. Ele contém gordura poli-insaturada, sendo aproximadamente 80% de ômega-6 (ácido linoleico) e 12% de gordura monoinsaturada ômega-9 (ácido oleico).

Indicações e Ação Farmacológica

Pesquisas realizadas com o consumo de Óleo de Cártamo têm sido exploradas e demonstraram ser benéfico à saúde, dentre os benefícios descritos na literatura sobre o consumo de Óleo de Cártamo destacam-se: a prevenção e o tratamento de

hiperlipidemia (com redução nas concentrações de triglicerídeos, colesterol total e Lipoproteína de Baixa Densidade- LDL); redução das lesões ateroscleróticas, prevenindo doenças cardíacas e hipertensão; e estimulação do sistema imunológico. Também ajuda o organismo a queimar a gordura acumulada, além de liberar uma substância que ajuda a reduzir o apetite, enviando ao cérebro comandos de saciedade. Além disso, o óleo de cártamo tem a capacidade de auxiliar na definição da musculatura.

Toxicidade/Contraindicações

Doses excessivas podem provocar efeitos indesejáveis como aumento da resistência a insulina, aumento da glicose e da insulina em jejum, elevação da peroxidação lipídica, redução de HDL em indivíduos com síndrome metabólica. É contraindicado seu uso por grávidas, lactantes, diabéticos e crianças.

Dosagem e Modo de Usar

Tomar 2 cápsulas duas vezes ao dia, antes das principais refeições.

Referências Bibliográficas

ASP, M. L. et al. **Time-dependent effects of safflower oil to improve glycemia, inflammation and blood lipids in obese, post-menopausal women with type 2 diabetes: a randomized, double-masked, crossover study.** Clinical Nutrition, v. 30, n. 4, p. 443-449, 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição : material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde**, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

SCHULZE, B.N.; et al. da **Suplementação de Óleo de Cártamo sobre o Perfil Antropométrico e Lipídico de Mulheres com Excesso de Peso Praticantes de Exercício Físico**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, vol.18, suplemento 4, p. 89-96, 2014.

