

ÓLEO DE CARTAMO COM VITAMINA E



Nome científico: *Carthamus tinctorius* / Tocoferol.

Sinonímia Científica: N/A

Nome popular: *Carthamus tinctorius*: Cártamo, açafão-bastardo, açafroa, açafrol, falso açafão. Tocoferol: Vitamina E.

Família: Asteraceae.

Parte Utilizada: Fruto.

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

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

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Óleo de Cártamo

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).

Vitamina E

Descoberta em 1923, por Evans e Bishop, em estudos de fertilidade em ratos. Devido ao seu papel na fertilidade, a substância foi chamada de tocoferol, que, literalmente, significa a substância requerida para “assegurar nascimentos normais”. A deficiência de vitamina E, em animais, provoca problemas no sistema reprodutivo, como abortos, nas fêmeas, e degeneração testicular, nos machos; provoca, também, distrofia muscular, cardiomiopatia, hemólise eritrocitária, necrose hepática e encefalomalácia entre outros efeitos indesejáveis.

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.

A vitamina E potencializa os benefícios dos ômega 6 e 9, além de reduzir o aparecimento de alguns cânceres, reduzir o efeito envelhecimento da pele e das articulações, e combate a formação de radicais livres que podem ocasionar inúmeras doenças.

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.

JORDÃO, A.A.J.; et al. Peroxidação lipídica e etanol: papel da glutatona reduzida e da vitamina E. *Medicina*, Ribeirão Preto, vol.31, p.434-449, 1998.

PITA, M.C.G.; PIBER NETO, E.; CARVALHO, P.R. and MENDONCA JUNIOR. Efeito da suplementação de linhaça, óleo de canola e vitamina E na dieta sobre as concentrações de ácidos graxos poliinsaturados em ovos de galinha. **Arq. Bras. Med. Vet. Zootec**, vol.58, n.5, p.925-931, 2006.

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.

