

## GOMA-GUAR

A planta guar é originária da Ásia Tropical principalmente da Índia e do Paquistão onde é usado como alimento há mais de 1000 anos. É constituído essencialmente de fibras, proteínas e guarano. O guarano é um derivado do galactomanano constituinte do endosperma da semente. É um polissacarídeo não iônico.

O Goma guar é um moderador natural de apetite, laxativo suave. Possui ainda ação sobre o metabolismo de lipídios reduzindo os níveis de colesterol plasmático e coadjuvante no controle dos níveis plasmáticos de glicose em caso de diabetes não insulino-dependente.

**Nome científico:** *Cyamopsis tetragonolobus* L.

**Família botânica:** Leguminosae

**Parte utilizada:** Semente

**CAS – 9000-30-0**

**INDICAÇÕES E AÇÕES FARMACOLÓGICAS:** Goma Guar é indicado nos regimes de emagrecimento, como moderador natural do apetite, como redutor do colesterol. Tem a propriedade de formar uma massa gelatinosa no estômago.

A Goma Guar é absorvida pelo organismo e tem uma série de funções, uma parte dela é degradada por microorganismos presentes no intestino, a outra parte é assimilável metabolicamente, produzindo efeitos benéficos, reduzindo a sensação de fome, quando ingerido com água. Devido ao seu caráter hidrofílico, ao formar a massa gelatinosa aumenta a viscosidade do conteúdo gástrico o que promove redução na velocidade de esvaziamento do estômago, proporcionando a sensação de saciedade. A formação do bolo fecal mais volumoso pela quantidade de fibras presentes, auxilia na perfeita atividade intestinal, atuando como laxativo suave por ação mecânica, regularizando as funções intestinais. Sua ação sobre o metabolismo de lipídios é devido ao aumento na excreção de ácidos biliares.

Goma Guar é utilizada no diabetes mellitus como um adjunto para o tratamento com dieta, insulina ou hipoglicemiantes orais, desde que resulte na redução das concentrações da glicemia pós-prandial e em jejum.

**DOSES E USOS:** 1 a 2g de Pó antes de cada refeição. Iniciar com 1g, ingerindo com 2 copos de água, 30 a 45 minutos antes das refeições. Podendo ser aumentado para 1,5 a 2g a cada dose.

**REAÇÕES ADVERSAS:** Goma Guar pode causar distúrbios gastrointestinais como flatulências, diarreia, náuseas, principalmente no início do tratamento.

**PRECAUÇÕES:** Deve ser ingerido com grandes quantidades de líquidos.

Não existe qualquer restrição quanto ao uso prolongado. A DL50 é de 7,06g/kg, em ratos. A superdosagem aguda pode causar obstrução gástrica pelo aumento rápido do volume e da viscosidade, impedindo o trânsito gástrico normal.

**INTERAÇÕES:** A ação da Goma Guar é potencializada quando utilizado com outros produtos ricos em fibras ou pectina. Goma Guar pode interferir na absorção de outras drogas, portanto administrar Goma Guar uma hora depois do medicamento.

**CONTRA-INDICAÇÃO:** Goma guar é contra-indicada em crianças até 10 anos.

## REFERÊNCIAS

**Martindale: The Complete Drug Reference.** 35. Ed. PhP: Londres, 2007.

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.