

Saffrin (PLANTEX/França)

O controle da saciedade e ansiedade

Nome Científico: Microcrystaline Cellulose, *Crocus sativus stigma* Extract

O açafrão é encontrado nas áreas com climas como o Mediterrâneo ou na América do Norte, onde há brisas quentes e secas e terras áridas ou semi-áridas. A planta pode, no entanto, tolerar duros invernos e períodos curtos sob a neve.

A exposição direta à luz solar é a condição ideal para o crescimento do açafrão sendo assim, o a sombra desfavorece o crescimento da planta. Cada país que produz o açafrão adapta os seus métodos de cultivo para atender as suas propriedades climáticas. Após o período de dormência no verão, emergem do solo entre cinco e onze folhas verticais e finas. Botões roxos aparecem no Outono, o *Crocus sativus* produz suas coloridas flores, que vão desde a cor lilás pálido ao mais profundo listrado malva. Em flor, açafrão mede pouco menos de 30 centímetros em altura. Cada flor contém um estilo com três ramos, e cada ramo termina em um estigma carmesim de 25-30mm de comprimento. Para obter 1g de açafrão seco, são necessárias 150 flores. Portanto, para produzir 12g de açafrão seco (72g antes da secagem), cerca de 1Kg de flores são necessários. Isso explica o açafrão ser considerado a especiaria mais cara do mundo.



Definição

Saffrin é o extrato verdadeiro do açafrão, também conhecido como o "ouro vermelho", extraído do estigma da flor de *Crocus sativus L.* obtido por secagem dos três estigmas vermelhos da flor. São geralmente utilizados na cozinha como tempero ou corante, pois contém crocina, um carotenóide que dá a cor amarelo-ouro aos pratos contendo açafrão. Na cultura oriental, essa cor é um símbolo de sabedoria, razão pela qual é a cor das vestes usadas pelos monges budistas. Além de seus usos culinários, o açafrão também tem propriedades medicinais.



Mecanismo de Ação

Saffrin é considerado inovador e seguro redutor de apetite, devido sua atividade de inibir a recaptção de Serotonina (SRI), promovendo a perda de peso e o controle da saciedade, além de reduzir a ansiedade contribuindo para o equilíbrio emocional. Saffrin também atua como antioxidante, pois neutraliza a ação dos radicais livres.



Avaliação da eficácia

Controle da Saciedade

Emagrecimento é um tema constante nos dias de hoje, pois procuramos todos os métodos possíveis de perder peso. Saffrin atua no controle e manutenção do peso por causar do efeito de saciedade e ainda mostrou reduzir a sensação de fome nos intervalos das refeições.

Um estudo duplo-cego, randomizado e placebo-controlado foi realizado com mulheres levemente sobrepesadas (n=60) no período de oito semanas de tratamento com extrato de *Crocus sativus* (88,25mg 2 vezes ao dia, 1 cápsula no café da manhã e outra cápsula no jantar) ou placebo, sendo avaliado a redução de peso e a frequência na ingestão de guloseimas. Os resultados foram que o extrato de *Crocus sativus* promoveu redução do peso significativamente superior ao placebo ($p < 0,01$) e aumentou a saciedade, já a frequência de ingestão de guloseimas também foi significativamente reduzida após o tratamento ativo (< 0.05).

Equilíbrio Emocional

Vários estudos têm demonstrado os benefícios do Saffrin em reduzir o stress, a ansiedade e aliviar nos sintomas depressivos. Na verdade, contribui para o equilíbrio emocional, e ajuda a relaxar e manter uma atitude positiva. Saffrin, portanto, é uma alternativa natural anti-stress para situações estressante (para os alunos fazendo provas, atletas em competições, ao tentar parar de fumar, etc.) Um estudo realizado na Universidade Islâmica AZAD no Irã mostrou o açafração na redução do stress causado pela anorexia. Em outros estudos o açafração foi comparado com medicamentos utilizados para o tratamento da depressão, tais como a fluoxetina e imipramina. A conclusão destes estudos é que o açafração beneficia no tratamento terapêutico da depressão.

Outras propriedades

Além dos seus efeitos sobre a perda de peso, o stress e a depressão, Saffrin é considerado um antioxidante por neutralizar a ação dos radicais livres. Foi empregado também no tratamento da síndrome pré-menstrual, proporcionando alívio antes e durante a menstruação. Ajuda também na disfunção causada pelo uso da Fluoxetina, utilizada no tratamento da depressão, que tem como efeito adverso a diminuição da libido nos homens e mulheres. E na medicina tradicional atribui um efeito sedativo e tônico sobre o estômago (especialmente no período pré-menstrual), no sistema nervoso e possui propriedades antibacterianas, anti-espasmódicas e anti-inflamatórias.



Indicações e aplicações

Saffrin é indicado para o controle da saciedade e ansiedade, pois reduz a sensação de fome, compulsão e contribui para um equilíbrio emocional. Saffrin apresenta também atividade digestiva, anti-inflamatória e tem sido utilizado no tratamento de transtornos cerebrais para o controle do stress e benefício no tratamento da depressão.



Concentração de uso e recomendações farmacotécnicas

A concentração recomendada de Saffrin é de 176,5mg por dia.



Referências bibliográficas

Literatura do fabricante – Plantex (França);

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Safran \(%C3%A9pice\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Safran_(%C3%A9pice))

1. ↑ a et b H. McGee, op. cit., p. 423
2. ↑ a, b, c, d et e (en) G. Katzer (2010), "Saffron (Crocus sativus L.)" [archive], Gernot Katzer's Spice Pages
3. ↑ a, b, c, d et e *(en) [PDF] B. Deo (2003), "Growing Saffron – The World's Most Expensive Spice" [archive], Crop & Food Research (New Zealand Institute for Crop & Food Research) (no. 20), p. 1
4. (en) SR. Rau (1969), The Cooking of India, Time Life Education, p. 53, ISBN 0-8094-0069-3
5. ↑ a, b, c, d et e (en) T. Hill (2004), The Contemporary Encyclopedia of Herbs and Spices: Seasonings for the Global Kitchen, Wiley, p. 272, ISBN 0-471-21423-X
6. ↑ (en) P. Willard (2001), Secrets of Saffron: The Vagabond Life of the World's Most Seductive Spice [archive], Beacon Press, p. 3, ISBN 0-8070-5008-3
7. ↑ (en) DPIWE (2005), "Emerging and Other Fruit and Floriculture: Saffron" [archive], Food & Agriculture
8. ↑ a, b, c et d B. Deo, op. cit., p. 3
9. <http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=saffran>

