

## CÁPSULA ÓLEO DE LINHAÇA

**Nome científico:** *Linum usitatissimum* L.

**Sinonímia científica:** N/A

**Nome popular:** Linhaça, linho.

**Família:** Linaceae.

**Parte Utilizada:** Sementes.

**Composição Química:** ácido palmítico, ácido palmitoléico, ácido margárico, ácido esteárico, ácido oleico (ômega-9), ácido linoleico, ácido araquídico, ácido gama-linolênico (ômega-6), ácido alfa-linoléico (ômega-3) e ácido behênico. Possui também mucilagem, resina, tanino, açúcar, aleurona.

**Formula molecular:** N/A

**Peso molecular:** N/A

**CAS:** N/A

**DCB:** N/A

**DCI:** N/A

*Linum usitatissimum* L. é uma planta pertencente à família das Lináceas, que tem sido cultivada há cerca de 4000 anos nos países mediterrâneos, e é uma erva perene fina e alcança até 0,3 a 0,9 m de altura, possui folhas pequenas de cor verde-claro, e o fruto capsular contém pequenas sementes, conhecidas como linhaça, de cor marrom avermelhada ou amarela, chata, oval, pontiaguda de sabor levemente amargo, é fontes de ácidos graxos e possui várias aplicações, podendo ser usada como matéria-prima para produção de óleo e farelo.

## Indicações e Ação Farmacológica

O óleo de linhaça está entre uma das melhores fontes naturais de ácido alfa-linolênico. O ácido linoleico (ômega-6) e o ácido alfa-linolênico (ômega-3) são críticos para a integridade estrutural das membranas celulares.

É desintoxicante, reidrata o intestino e, portanto pode ser usado em casos de diverticulite, alcalinizante, refrescante. Estudos mostram que é boa para os diabéticos, pois estabiliza os níveis de açúcar no sangue e também é uma auxiliar para a prevenção da obesidade, pois ela ativa mais o metabolismo.

Outros benefícios é que auxilia na redução do colesterol, na proteção cardiovascular, no bom funcionamento da metabolização de gordura; atua como anti-inflamatório, antialérgico e antioxidante; auxilia na proteção contra o câncer de próstata e de mama; ajuda a diminuir os sintomas da menopausa; ajuda na regulação de funções celulares; atua na cicatrização e auxilia na recuperação e redução de dores musculares após esforço físico.

## Toxicidade/Contraindicações

Contraindicado em situações de obstrução digestiva e paralisação do íleo.

Gestantes, nutrízes e crianças até 3 anos somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista ou médico.

## Dosagem e Modo de Usar

- **Cápsulas de 1g:** 1 cápsula duas vezes ao dia.

## Referências Bibliográficas

ÁVILA, L. C. **Índice terapêutico fitoterápico – ITF**. 2 ed. Petrópolis, RJ, 2013.

FERREIRA, A. O., **Guia Prático de Farmácia Magistral**. 3ª Ed, São Paulo: Pharmabooks – vol 1, 2008.

GALVÃO, E.L.; et al. Avaliação do potencial antioxidante e extração subcrítica do óleo de linhaça. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, vol.28, n.3, p.551-557, 2008.

PINHEIRO Jr., Manuel Neuzimar. **Uso oral do óleo de linhaça (Linum usitatissimum) no tratamento do olho seco de pacientes portadores da Síndrome de Sjogren (Tese Doutorado)**. Faculdade de Ciências da Saúde da UnB – Brasília, 2007.