

ALGAS CALCÁREAS

Nome científico: *Lithothamnium calcareum* (Pallas) Adey & McKibbin

Sinonímia Científica: N/A.

Nome popular: Algas Calcáreas, em português; Maërl, na França e na Inglaterra.

Família: Corallinaceae.

Parte Utilizada: Alga inteira.

Composição Química: Cálcio; Magnésio; Silício; Ferro; Alumínio; Potássio; Cloro e Enxofre.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

São algas frágeis, fósseis, de cor violeta avermelhada, colhidas de rochas no fundo do mar, ramificadas, de fronde calcária, com ramos de 2-3 milímetros de diâmetro. Em sua forma é muito variável e, portanto existem dificuldades na identificação. São classificadas na divisão Rodophyta devido à coloração avermelhada que apresenta quando colhidas.

Indicações e Ação Farmacológica

As Algas Calcáreas são indicadas nos casos de carência de minerais. Podem ser utilizadas também nos casos de artrite, raquitismo, osteomalácia, osteoporose e como auxiliar no tratamento de fraturas.

Calcio

A principal função do cálcio, como também o fósforo, é a formação dos ossos e dentes. Outra função importante do cálcio é a sua participação na coagulação sanguínea, que necessita de um nível normal de cálcio sanguíneo para formar o coágulo.

O cálcio exerce papel vital na contração e relaxamento muscular, que movimenta os processos bioquímicos que promovem a sua entrada na célula muscular. É também ativador de várias enzimas, como a adenosina trifosfatase, a qual libera energia para a contração muscular. A absorção de tiamina (vitamina B1) pela parede do intestino delgado também necessita de cálcio. Recomenda-se ao se fazer uso de Algas Calcáreas a ingestão de alimentos ricos em Vitamina D, pois este é um regulador na homeostase do cálcio. Alimentos como fígado de porco, peixes, alface, couve, couve-flor, espinafre e repolho são ricos em Vitamina D.

Magnésio

O Magnésio atua como coenzima em todas as enzimas envolvidas na transferência de fosfato que utiliza o ATP, das fosfatases alcalinas que hidrogenam os ésteres fosfóricos, ativando também as fosforilases, atuando, portanto, no metabolismo do fósforo e dos glicídios.

A síntese de proteínas, ácidos nucleicos e lipídios requer magnésio. Exerce papel importante na excitabilidade neuromuscular e na transmissão dos impulsos nervosos. Sintomas como confusão mental, ataxia, tremor, mudanças na personalidade, anorexia, náuseas, vômitos, diarreia, dores abdominais, taquicardia, arritmia e alteração na pressão sanguínea são percebidos em uma deficiência de magnésio.

A absorção de cálcio e magnésio é prejudicada por uma dieta rica em ácidos graxos saturados e base de fibras.

Toxicidade/Contraindicações

Não há contraindicações nas literaturas pesquisadas.

Dosagem e Modo de Usar

- **Pó:** 1,5 g ao dia, podendo haver a possibilidade de ser dividida em 2 a 3 doses.

Referências Bibliográficas

FRANCO, G. **Tabela de Composição Química dos Alimentos**, 9ª edição. 1992.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. **Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Herbarium**. 1994.

DIAS, G. TM. **Granulados bioclásticos-Algas calcárias**. Braz. J. Geophys, v. 18, p. 307-318, 2000.