



CENTELLA ASIÁTICA

Nome científico: *Centella asiatica* (L.) Urb.

Sinonímia científica: *Hydrocotyle asiatica* L.

Nome popular: centella, centella asiática, gotu – kola, hidrocotile (espanhol); centela (português); fo ti tieng (chinês); idrocotile (italiano); Asiatischer wassernabel (alemão); centelle, hidrocotyle (francês), Indian navelwort (inglês).

Família: Apiaceae (Umbelliferae).

Parte Utilizada: Caule e folhas.

Composição Química: Ácidos triterpênicos (ácido asiático, ácido madecássico e ácido asiaticosídeo); flavonóides (kampferol, quercetina, 3–glucosil–kampferol); ácidos graxos (ácidos linoleicos, lignocérico, linolênico, oleico, palmítico, eláidico e esteárico); alcalóides; saponinas; óleos essenciais; quercetina; cânfora; cineol; açúcares; sais minerais; aminoácidos; resinas.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Planta de porte herbáceo rasteiro, acaule, estolonífera, rizomatosa, com estolões de até 30 cm de comprimento e confundido com ramos, que formam sobre o solo um tapete semelhante a um gramado. A cada entre nó do rizoma aparecem 1 a 2 folhas inteiras, longo-pecioladas, cordiformes ou no formato de pata equina, margens onduladas, cor verde brilhante na página superior e verde mais claro na inferior. As flores pequenas são brancas, reunidas em pequenas umbelas que surgem na base das folhas. É considerada uma invasora, espontânea, prefere solos bem drenados.

Nativa na Ásia, amplamente disseminada no Brasil, principalmente na planície litorânea.

Indicações e Ação Farmacológica

Tem ação eutrófico do tecido conjuntivo, normalizador da circulação venosa de retorno, tônico, vulnerário, vasodilatador periférico, calmante, refrescante, anticelulítico e preventivo de rugas.

Os constituintes da fração triterpênica da Centella atuam normalizando a produção de colágeno ao nível dos fibroblastos, promovendo o restabelecimento de uma trama colágena normal e flexível e consequente “desencarceramento” das células adiposas, permitindo a liberação da gordura localizada graças à possibilidade de penetração das enzimas lipolíticas. Promove a normalização das trocas metabólicas entre a corrente sanguínea e os adipócitos. Esta função é ainda auxiliada pela melhora da circulação venosa de retorno e pela diminuição da fragilidade capilar, que combate os processos degenerativos do tecido venoso.

Também controla a fixação da prolina e alanina, elementos fundamentais na formação do colágeno. Sua ação sobre os edemas de origem venosa orientam o tratamento das celulites localizadas.

Favorece o processo de cicatrização e age sobre fibroses de várias origens.

Apresenta certa ação antiinflamatória. O asiaticosídeo tem ação antibiótica e age como cicatrizante de feridas na pele.

É indicado seu uso interno para desordens dermatológicas como eczemas, úlceras varicosas, hematomas, rachaduras da pele, varizes e celulites. E seu uso externo no tratamento da celulite e da gordura localizada.

Dosagem e Modo de usar

Uso interno:

- **Infusão (rasura):** 2g em 150 mL de água fervente, até três vezes ao dia;
- **Pó:** 500 a 2000 mg ao dia após as refeições;
- **Extrato seco:** 150 mg duas vezes ao dia;
- **Extrato fluido:** 25 gotas três vezes ao dia após as refeições;
- **Tintura:** 50 gotas diluídas em água, três vezes ao dia.

Uso externo:

- **Extrato glicólico:** 2-5% em forma de géis, cremes e loções suavizantes; 3-6% em forma de cremes reparadores e restauradores; 1-5% em forma de creme pós sol.

Contraindicações

A presença de taninos contraindica seu emprego a longo prazo por via oral em casos de gastrites e úlcera gastrointestinal. Pouco se recomenda em epilepsia, hiperlipidemia e durante a gestação.

Referências

ALONSO J. **Tratado de Fitofármacos y Neutraceuticos**, 1ºed, Argentina, 2004.

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

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas**. 2 ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M.M. **Herbarium compêndio de fitoterapia**. 3 ed. Curitiba, 1997.