



CLORELLA

Nome científico: *Chlorella vulgaris*

Sinonímia científica: N/A

Nome popular: clorela, clorella, chlorella.

Família: Cloraceae.

Parte Utilizada: Alga inteira.

Composição Química: carboidratos, proteínas, fibra dietética, clorofila, vitamina C, tiamina, riboflavina, piridoxina, niacina, ácido pantotênico, ácido fólico, vitamina B12, biotina, vitamina K, fosforo, magnésio, cálcio, cobre, ferro, zinco, aminoácidos essenciais.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Trata-se de uma alga verde microscópica e unicelular, que se caracteriza por se uma das espécies mais antigas do planeta. Apresenta um corpo simétrico, inclinado e espinhoso ou dentado. A célula tem uma parede celulosa e um núcleo bem definido com membrana nuclear. Contém como pigmentos a clorofila a e b, caroteno e xantofila, os quais se encontram no interior dos cloroplastos.

Indicações e Ação Farmacológica

Devido a presença significativa de aminoácidos e proteínas, é muito utilizada como alimento funcional de reposição destes componentes.

Apresenta atividades imunoestimulantes, detoxificantes e hipolipemiantes.

Estudo clínico randomizado indicou que a clorela tem efeitos benéficos sinérgicos sobre o colesterol e síndrome metabólica. O estudo mostrou que a clorela reduziu os níveis de colesterol total e LDL (lipoproteína de baixa densidade), além de normalizar a pressão arterial em indivíduos com o distúrbio.

Estudo clínico demonstrou que a terapia associada de dieta, exercício físico e Clorela (administração oral da alga em 500mg duas vezes ao dia) quando seguida corretamente surte efeito para perda ponderal, podendo ser utilizado para o tratamento da obesidade e sobrepeso.

Toxicidade/Contraindicações

Pessoas hipersensíveis a produtos provenientes do peixe devem evitar o consumo deste produto.

Dosagem e Modo de Usar

- **Pó:** 300 mg por dose, 1 a 5 vezes ao dia, 30 minutos antes das principais refeições com água. Dose máxima: 10g ao dia.

Referências Bibliográficas

ALONSO, J., **Tratado de Fitofármacos y Nutracêuticos**, Ed. Corpus, 2004.

LEE IT, et al. **Combined extractives of red yeast rice, bitter gourd, chlorella, soy protein, and licorice improve total cholesterol, low-density lipoprotein cholesterol, and triglyceride in subjects with metabolic syndrome.** Nutr Res. 2012 Feb;32(2):85-92. doi: 10.1016/j.nutres.2011.12.011.

TEIXEIRA, C. et al. **A eficácia da chlorella como inibidor de apetite associada ao exercício físico e dieta balanceada alterando a composição corporal.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.2, n. 11, p.423-433, Set/Out. 2008. ISSN 1981-9919.

