

**Nome Científico:** *Withania somnifera Dunal*

**Parte utilizada:** Raiz

**Fator de Correção:** Não se aplica

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

**Uso:** Interno

**Nomes populares:** Ashwagandha, ginseng indiano, cereja do inverno.

## ASHWAGANDHA GINSENG INDIANO

*Withania somnifera Dunal* (WS), comumente conhecida como **Ashwagandha**, tem sido usada há séculos na medicina Ayurvédica para melhorar a vitalidade e aumentar a longevidade. Pesquisas comprovam que ele tem usos diversos considerando-o um ativo polifarmacológico.

### Recomendação de uso

As doses variam de 300 a 1.000 mg de **Ashwagandha** por dia do extrato à 2,5% de withanolídeos. Dependendo da aplicação as doses podem ser divididas de 1 a 3 tomadas ao dia.

### Aplicações

- ✓ Condições musculoesqueléticas, como artrite e reumatismo;
- ✓ Alcoolismo;
- ✓ Deficiência de atenção com hiperatividade;
- ✓ Situações psicotraumáticas crônicas;
- ✓ Epilepsia;
- ✓ Herpes Zoster;
- ✓ Insônia;
- ✓ Enxaqueca;
- ✓ Estresse.

### Vantagens

- ✓ Potente oxidante e anti-inflamatório;
- ✓ É indicado para atletas e idosos;
- ✓ Pode ser indicado como tônico para aumento da energia, com consequente melhora da saúde e aumento da longevidade.

### Mecanismo de ação

São diversos os mecanismos pelo qual agem **Ashwagandha**, visto a quantidade de constituintes químicos que possui.

- *Anti estresse, tranquilizante e anticonvulsivante:*

O extrato de *Withania somnifera* contém substâncias com efeito GABA-Mimético que a define como tranquilizante e anticonvulsivante. Também por isso pode ser indicado para tratamento da nevralgia do trigêmeo. Estudos demonstraram resultados satisfatórios como tranquilizante do sistema nervoso central em macacos, gatos e cachorros devido a presença de alcaloides. Também parece ser este o mecanismo que justifica a ação contra insônia.

- *Cognitivo:*

Aumenta a capacidade cognitiva do cérebro, melhora a atenção. Este efeito pode ser explicado devido ao extrato aumentar a capacidade dos receptores muscarínicos.

- **Tixotrópico:**

O aumento significativo de T4 indica que *Withania somnifera* exerce um efeito tixotrópico a nível glandular (níveis de T3 não alteram). Também pode estimular a glândula tireoidal de maneira indireta através do sistema antioxidante. O extrato aumenta a atividade da catalase neutralizando radicais livres que podem causar danos celulares. Resultados indicam que **Ashwagandha** pode ser útil no tratamento do hipotireoidismo.

- **Imunomodulador:**

Muitos estudos demonstraram o efeito imunomodulador da planta. Em testes com ratos foi observado que quando foi dado o extrato pulverizado da raiz a quantidade de leucócitos aumentou e deu espaço a uma diminuição da hipersensibilidade; a atividade de fagócitos aumentou. Foi descoberto que *Withania somnifera* aumenta (em doses dependentes) a atividade da nitrato sintase nos macrófagos. O incremento na síntese de óxido nítrico (NOX) estimula a atividade bactericida dos macrófagos.

Em casos de HIV, o extrato reduz a carga viral e aumenta a quantidade de células CD4, e assim tem uma significativa melhora sintomatológica.

- **Hipolipedêmico:**

**Ashwagandha** reduz a concentração plasmática de triglicerídeos LDL e aumenta a síntese de HDL, reduzindo o desenvolvimento de aterosclerose. Também foi comprovado que reduz a síntese de triglicerídeos.

- **Anticarcinogênico e radiosensibilizante:**

Foi demonstrado que withanolides aumentam a radiosensibilidade *in vivo* de tumores malignos. Também retarda o desenvolvimento de culturas de diferentes células como as do carcinoma de faringe ou de mamas e alguns outros neoplasmas, provavelmente, devido a redução de glutatona em células malignas.

- **Rejuvenescedor:**

Em um estudo com homens acima dos 50 anos, **Ashwagandha** mostrou aumentar os níveis de hemoglobina e eritrócitos. Desta forma também comprovou-se o aumento da concentração de melanina nos cabelos e redução dos níveis de colesterol no sangue. Além disso, aumento da concentração de Cálcio nas unhas e relatos dos pacientes de melhora na performance sexual.

## Química

A química de **Ashwagandha** tem sido extensivamente estudada e mais de 35 constituintes químicos já foram identificados, extraídos e isolados.

Os constituintes químicos que agem biologicamente são: alcaloides (isopelletierine, anaferine), lactonas esteroidais (withanolides, withaferins), saponinas contendo um grupo acetil adicional e withanolides com uma glucose no carbono 27. **Ashwagandha** também é rico em ferro.

## Comprovação de eficácia

Foi encontrado mais de 60 testes de eficácia para as mais diversas aplicações de **Ashwagandha**. Segue abaixo alguns deles:

### 1. Propriedades antiinflamatórias (*in vivo*)

Num estudo realizado por *Anbalagan et al*, um extrato em pó da raiz de *Withania somnifera* - WS (1g/kg suspensa em 2% de goma acácia em 50mg/ml) foi administrado oralmente uma hora antes da indução inflamatória em ratos. O estudo seguiu por 3 dias. Fenilbutazona (100mg/kg) foi tomado como controle positivo. Houve considerável redução da inflamação no grupo tratado com WS.

### 2. Propriedades Rejuvenescimento (*in vivo*)

Em um estudo clínico, 101 homens saudáveis com idade entre 50 e 59 anos, tomaram por um ano 3g/dia de extrato de *Withania somnifera*. Todos demonstraram aumento nos níveis de hemoglobina, melanina nos cabelos e estatura média. Ainda 71,4% dos voluntários indicaram melhora na performance sexual.

### 3. Propriedades anti tumor (*in vivo*)

Em um estudo foi avaliado o efeito antitumoral em fígado de ratos. Foi administrado um extrato alcoólico de **Ashwagandha** (200mg/kg via oral diariamente por sete meses).



Como controle positivo, foi administrado uretano. Na avaliação final a aparência do fígado controle positivo e do grupo com **Ashwagandha** mostrou-se igual. Nenhuma evidencia de neoplasia foi avaliada.

#### **Efeitos colaterais e contra-indicações**

**Ashwagandha** contém ferro e pode aumentar os níveis de hemoglobina e eritrócitos, então o consumo em grande quantidade deve ser evitado por pacientes com hemocromatose. Pode aumentar o efeito de barbitúricos e sedativos. Não deve ser usado na gravidez e lactação.

#### **Condições de Armazenamento**

Os fitoterápicos são itens muito sensíveis e podem aglomerar-se por isso, sugerimos que as matérias primas fiquem armazenadas nas embalagens originais da Pharma Nostra, bem lacradas, e dentro de outro pote com sílica dessecante em volta.

Esse procedimento deve ser adotado para os fármacos higroscópicos e mais sensíveis à umidade, para proteção dos insumos e maior garantia da manutenção da qualidade dos mesmos. E devem ser manipulados de maneira cautelosa, como ficar expostos ao menor tempo possível ao ambiente e ter a manipulação feita com utensílios bem secos, para evitar qualquer contato maior com a umidade.

#### **Referências bibliográficas**

1. <http://essenherb.com/plant7.html> - Acesso em 17/12/2013
2. <http://www.altmedrev.com/publications/5/4/334.pdf> - Acesso em 17/12/2013
3. <http://www.scielo.br/pdf/bjpp/v22n4/a05v22n4.pdf> - Acesso em 17/12/2013
4. <http://www.thorne.com/altmedrev/fulltext/11/4/269.pdf> - Acesso em 17/12/2013

*Última atualização: 27/06/2017 BM.*

