

**Nome Científico:** *Cassia nomame*

**Parte utilizada:** Toda a grama

**Fator de Correção:** Não se aplica

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

**Uso:** Interno

**Nomes populares:** Cassiolamina, Herba nomame, Chá mimosoides.

## **CASSIOLAMINA EMAGRECEDOR**

O interesse nos lipídios e lipoproteínas do sangue cresce muito durante os anos 80 e 90 quando os cientistas descobriram que níveis elevados de colesterol estão casualmente ligados ao risco de doenças da artéria coronária (DAC). Todos sabem que colesterol total LDL e HDL-C é fortemente preditor de risco para DAC, e o aumento nos níveis plasmáticos de triglicerídios também está diretamente ligado ao risco de DAC. Por outro lado, descobriu-se que níveis aumentados de HDL-C no sangue são inversamente proporcionais ao aparecimento de DAC.

Os efeitos putativos da dieta e do exercício sobre lipoproteínas e lipídios plasmáticos têm recebido atenção disseminada dos meios científicos e da mídia nos últimos 35 anos. No início de 1961, por exemplo, o comitê da American Heart Association (AHA) publicou um relato acerca da possível relação entre uma dieta à base de gorduras e apoplexia (Cessação brusca e mais ou menos completa das funções cerebrais) e ataques cardíacos. O relato incluía as seguintes recomendações:

- As pessoas acima do peso devem diminuir sua ingestão calórica e procurar alcançar o peso corpóreo ideal.
- A composição da dieta deve ser alterada reduzindo a ingestão de gorduras totais, gorduras saturadas e colesterol e aumento a ingestão de gorduras poli-insaturadas.
- A redução do peso deve ser facilitada por exercícios moderados regulares.
- Homens de risco para doença coronariana devem prestar particular atenção nas alterações da dieta.
- Para pacientes de alto risco, as alterações da dieta devem ser conduzidas com supervisão médicas.

A obesidade é considerada um problema global de saúde que afeta país desenvolvido e em desenvolvimento e contribui para um fardo sempre crescente de doença não contagiosa. Pesquisas recentes estimam que a prevalência dessa doença nos adultos de alguns países da América Latina é 20 a 25%.

### **Recomendação de uso**

Recomenda-se ingerir 200 a 600mg de cassiolamina 3 vezes ao dia com água imediatamente antes das refeições. Esta posologia foi baseada numa dieta diária correspondente a 2000 calorias. O valor das dosagens varia dependente da idade.

### **Cassiolamina – Controle sobre a absorção de gordura**

O teor de gordura do organismo pode chegar a 50% nas pessoas obesas e, até mesmo na inanição, constitui 10% do peso corporal. Esse material gordo é fabricado pelo organismo a partir dos carboidratos, óleos e gorduras ingeridos na alimentação.

A perda de peso acontece quando o indivíduo queima mais calorias do que ingere. Portanto, comer direto, ingerir baixas calorias e exercitar-se constantemente são pontos fundamentais para o sucesso no programa de emagrecimento. É importante focar na perda de gordura em oposição à simples perda de peso, visto que ninguém se interessa pela perda de tecido muscular.

Acredita-se que inibidores de lipase sejam fortes candidatos para prevenir e tratar a obesidade e/ou outras doenças que acometem adultos. A enzima pancreática contém principalmente amilase, protease e lipase.

Hatano et al rastreou vários extratos de plantas que possuem atividade inibitória da lipase e encontrou efeito potente no extrato de Cássia nomame (=Cássia mimosoides var. nomame, Leguminosae). Os componentes ativos da Cássia nomame foram isolados e testados, dentre os quais a luteolina, diversos polifenóis e taninos foram encontrados.

Miller et al descobriram que programas de exercícios físicos sozinhos são menos efetivos na produção de mudanças composicionais. Neste estudo, a perda de peso em obesos após intervenção alimentar, exercícios e dieta mais exercício físico foi de 10,7Kg, 2,9Kg e 11,0Kg, respectivamente. Com Base nos resultados o programa com dieta mais exercício tendeu a ser superior. A descoberta de que os programas de exercício físico não produzem grandes alterações na composição do corpo quanto os programas alimentares e com dieta mais exercícios foi o bastante consistente.

### **Associações**

Cassiolumina pode ser associada com Chitosan, extratos de Curcuma longa, Green tea, Guaraná, Panax Ginseng, Licorice, Fosfatidilcolina, Vitamina A, E e D, Bioflavonóides, Riboflavina, Yoimbina, 5-Htp, Cafeína, Citrus Aurantium, Picolinato de Cromo, L-Carnitina. Outros ingredientes são o dióxido de titânio, amido, estearato de magnésio, gelatina, celulose, celulose microcristalina, CMC sódica, goma laca, sílica, magnésio, maltodextrina, aerosil.

Esse produto não estimula o SNC.

### **Precauções**

Mulheres grávidas, lactantes, pacientes sob medicação, diabéticos, pessoas com problema cardíaco, dores de cabeça, problemas de tiróides, pressão alta, depressão, próstata aumentada, glaucoma ou com condições psiquiátricas devem consultar o médico antes de tomar esse fitoterápico. Ele pode bloquear a absorção de outros compostos lipossolúveis na alimentação, como Vitamina A, D, E e K, e medicamentos em geral.

Por isso, pacientes fazendo uso desse fitoterápico emagrecedor devem tomar suplementos vitamínicos 2 a 3 horas antes ou depois de ingeri-la. Pacientes em fase de tratamento medicamentoso devem evitar o uso de Cassiolumina. Fica subentendido que a Cassiolumina não deve ser usada por períodos muito longos ou seu uso deve ser intercalado com intervalos de suspensão de uso.

### **Efeitos Adversos**

Devido ao seu mecanismo de ação, cassiolumina pode causar diarreia ou fezes oleosas.

### **Referências Bibliográficas**

1. WOLINSKY, I. and HICKSON, J. F. Jr. Nutrição no Exercício e no Esporte, 2ª edição, São Paulo: Editora Roca Ltda, 2002.
2. HATANO, T. et al. Flavan Dimers With Lipase Inhibitory Activity From Cassia nomame
3. Rey, . Dicionario de Termos Técnicos de Medicina e Saúde,
4. Pirozzo S., Summerbell C., Cameron C., Glasziou P. Advice on low-fat diets for obesity (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 2, 2002.oxford: Update software.
5. Miller W. C., Koceja D. M., Hamilton E. J. A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise or diet plus exercise intervention. International Journal of Obesity 1997, 21, 941-947
6. www.health-pages.com
7. [http://www.alanamay.com.br/CASSIOLAMINA\\_e\\_FASEOLAMINA.pdf](http://www.alanamay.com.br/CASSIOLAMINA_e_FASEOLAMINA.pdf)
8. <http://www.portaleducacao.com.br/farmacia/artigos/13241/os-efeitos-da-cassiolumina>

*Última atualização: 18/07/2017 BM.*