

INCI name: Citrus sinensis L.

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

CITRUS SINENSIS

COADJUVANTE NO GERENCIAMENTO DE PESO

Laranjas de polpa vermelha são bastante comuns no Mar Mediterrâneo, em particular na Itália e na Turquia. Citrus sinensis é um extrato obtido da Laranja Vermelha Moro, também conhecida como falsa sanguínea.

A laranja vermelha Moro (*Citrus sinensis L.*) contém uma variedade de componentes fitoquímicos que contribuem para o sabor e as propriedades do fruto. Estas substâncias incluem açúcares como sacarose, frutose e glicose; ácidos orgânicos (principalmente ácido cítrico, málico e isocítrico); carotenóides, como xantofilas e carotenos; vitaminas tais como a vitamina C, A, B1, B6 e B3; compostos aromáticos, incluindo vários ésteres, álcoois, cetonas, lactonas e hidrocarbonetos voláteis, além de polifenóis como o ácido 8-hidroxicinâmico e os bioflavonóides. Os bioflavonóides são compostos por diversos ativos fitoquímicos dentre eles se destaca as antocianinas e as flavanonas, ativos esses presentes no extrato da espécie em no mínimo 90%. Estudos indicam que esses ativos são responsáveis por limitar o ganho de peso corporal, melhorar a sensibilidade à insulina e, diminuir os níveis séricos de triglicérides e de colesterol total. O Citrus sinensis apresenta também atividades anti-inflamatórias, antioxidante e cardioprotetora.

Recomendação de uso

400 a 500mg ao dia.

Aplicações

- ✓ Gerenciamento de peso;
- ✓ Redução da gordura abdominal;
- ✓ Potente antioxidante;
- ✓ Redução dos triglicérides e colesterol total;
- ✓ Aumento da sensibilidade à insulina.

Comprovação de eficácia

1. Redução no tamanho dos adipócitos

Um estudo recente, publicado na conceituada revista *International Journal of Obesity*, mostrou que os componentes presentes no extrato da laranja vermelha Moro agem sinergicamente, e reduzem o ganho de peso e o acúmulo de gordura induzida em animais alimentados com dieta hiperlipídica, com redução da gordura abdominal de 25 a 50%. O exame histológico do tecido adiposo também demonstrou uma redução acentuada no tamanho dos adipócitos, devido à diminuição da capacidade de acumular gordura.

2. Redução do colesterol e proteção cardiovascular

Numa análise bioquímica conduzida pela Universidade Estadual de São Paulo que durou oito semanas, 35 voluntários beberam durante dois meses 750ml de sumo de laranja vermelha, três copos de 250ml por dia. No final do estudo foi possível verificar que o sumo dessa linhagem de laranja reduziu em 9% a taxa de colesterol total e em 11% a taxa de colesterol LDL (mau colesterol). Além disso, o índice de apolipoproteína B, relacionada com



os riscos cardíacos, diminuiu 5%, enquanto a proteína C reativa, um indicador da existência de inflamação aguda no organismo, baixou 49%.

3. Coadjuvante na perda de peso

Outro estudo publicado em 2006 no *Journal of Medicinal Food* mostrou que a laranja vermelha também pode auxiliar ligeiramente na perda de peso. Pacientes obesos beberam entre 207ml e 237ml de sumo da fruta durante 12 semanas, três vezes ao dia antes de cada refeição principal. No final do estudo os investigadores registaram reduções de peso de 1,1kg até 1,6kg. Os pacientes do grupo do placebo apenas perderam 0,3kg. Os componentes da fruta ajudavam a regular a produção de insulina, hormônio que regula a síntese de gordura.

Associações sugeridas

DM-II[™] também atua no aumento da sensibilidade a insulina, redução do colesterol, manutenção da saúde cardiovascular e coadjuvante na redução de peso, desta forma sua associação com a Citrus Sinensis podem ser benéfico para controle de colesterol bem como redução de peso.

Referências bibliográficas

1. Lima, Cláudia Gonçalves de. *Atividade protetora cardiovascular do suco de laranja vermelha em indivíduos adultos*. Araraquara, 2010.
2. Fujioka, S. et. al., *The effects of grapefruit on weight and insulin resistance: relationship to the metabolic syndrome.*, *Journal of Medicinal Food* 9(1):49-54, 2006
3. Titta L, et al. *Blood Orange juice inhibits fat accumulation in mice*. *Int J Obesity* 34(3):578-588 (2010).

Última atualização: 19/07/2017 BM.