

USO: Interno

CAS: --

Fator de Correção: Não se aplica

FM: --

Fator de Equivalência: Não se aplica

PM: --

DCB: --

ESPIRULINA

Spirulina platensis

A espirulina é uma cianobactéria microscópica e filamentosa, que tem seu nome derivado de sua estrutura em hélice ou espiral de seus filamentos. A espirulina refere-se à biomassa de *Arthrospira platensis*, uma bactéria encontrada mundialmente em algas marinhas azul-esverdeadas. A espirulina é muito estudada para uso na alimentação humana por apresentarem perfil nutricional que as torna ideal como suplemento alimentar, pois substituem satisfatoriamente as fontes artificiais de nutrientes, por combinar diversos constituintes de maneira equilibrada. Entre estes nutrientes se incluem proteínas, vitaminas do complexo B, minerais, proteínas de alta qualidade, antioxidantes β -caroteno e vitamina E, e ácidos graxos poli-insaturados, especialmente o ácido γ -linolênico.

O conteúdo proteico da espirulina atinge 60-70% do seu peso seco. Estas proteínas apresentam excelente qualidade com um índice balanceado de aminoácidos essenciais. Entre os aminoácidos não essenciais presentes na espirulina, estão alanina, arginina, ácido aspártico, cistina, ácido glutâmico, glicina, histidina, prolina, serina e tirosina. Entre os aminoácidos essenciais, estão a isoleucina, a leucina, a lisina, a metionina, a fenilalanina, a treonina e a valina.

A habilidade da espirulina em combater vírus, câncer, desnutrição, diabetes, hipercolesterolemia e outros, além de proporcionar melhorias na saúde como um todo, destaca sua utilização como nutracêutico e desperta o interesse no seu emprego como uma fonte farmacêutica em potencial. A espirulina pertence ao grupo de substâncias listadas como Geralmente Reconhecida como Segura (GRAS).

Recomendação de uso

500 a 3.000mg/dia, duas a três vezes ao dia, antes das principais refeições.

Aplicações/Mecanismo de ação

Atua como supressor do apetite, revestindo as paredes do estômago e promovendo sensação de plenitude gástrica e saciedade, auxiliando no processo de emagrecimento. Tem função coadjuvante na suplementação de indivíduos vegetarianos ou no tratamento de anemias, devido ao alto teor de vitamina B12; pode ser utilizada como suplemento dietético em indivíduos com osteoporose pelo seu teor de minerais. Melhora o trânsito intestinal e possui alto nível digestivo, com uma absorção próxima de 90%.

Contra indicações

Quadros de gota ou hiperuricemia. Gravidez e lactação.

Reações adversas

Ocasionalmente náuseas, vômitos e diarreias durante a administração.



Referência Bibliográfica

1. Bertoldi, F et al. Revisão: Biotecnologia de Microalgas.
2. Karkos PD et al. Spirulina in Clinical Practice: Evidence-Based Human Applications. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol. 2011, 2008.
3. Ambrosi MA et al. Propriedades de saúde de Spirulina spp. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, Vol. 29, 2008.
4. Araujo KGL et al. Influência da ingestão de biomassas de spirulina (Arthospira sp) sobre o peso corporal e consumo de ração em ratos. Cienc. Tecnol. Aliment., Vol.23, 2003.

Última atualização: 02/01/2016 BM