

**Uso:** Interno

(Linn)

**Fator de Correção:** Não se aplica

**Família:** Malvaceae

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

**Nome Científico:** Hibiscus sabdariffa

## HIBISCUS

### HIBISCUS SABDARIFFA

**Hibiscus** é um arbusto herbáceo de dicotiledônea popularmente conhecido como "Gongura" em Hindu ou 'Pulichha Keerai' em Árabe. Cresce normalmente em regiões tropicais como Caribe, América central, África, Florida e até no Brasil.

Esta planta é bem conhecida na Ásia e na África e é comumente usada para fazer geléias, doces e bebidas. Na medicina popular, tem sido utilizada para tratar a hipertensão, doença inflamatória e câncer.

#### Constituintes

As flores de **Hibiscus sabdariffa** contêm antocianinas, flavonóides e polifenóis, além de vitamina C, mucilagens e pigmentos. Estudos têm destacado o papel dos polifenóis ácidos, flavonóides e antocianinas que possam atuar como antioxidantes ou outros mecanismos, e têm contribuído para as ações de proteção cardiovascular. Ainda possui algumas propriedades nutricionais, devido a sua composição, onde é encontrado cálcio, niacina, riboflavina e ferro.

#### Indicações

O tratamento não-farmacológico da hipercolesterolemia inclui a modificação da dieta, perda ou controle de peso, exercício aeróbico, redução do consumo de álcool e eliminação do tabagismo. Uma dieta baseada em vegetais, frutas, verduras e legumes e pobre em gordura saturada, junto com o exercício regular, é a receita padrão para indivíduos com risco elevado de doença cardiovascular.

Além disso, algumas ervas tem sido usadas para ajudar a reduzir a hiperlipidemia, a tendência anormal para formar coágulos sanguíneos, fluxo sanguíneo prejudicado, ou outros problemas cardiovasculares. Uma delas é o **Hibiscus**.

**Hibiscus** está indicado para:

- ✓ Diminuição da pressão arterial,
- ✓ Diminuição dos níveis de colesterol,
- ✓ Ação diurética,
- ✓ Ação antioxidante,
- ✓ Coadjuvante na perda de peso,
- ✓ Diminuição dos sintomas dolorosos na cistite (infecção urinária).

Estudos ainda comprovam sua ação anti-cancêr, hepatoprotetora, laxativa, antiespasmódica, antipirética entre outras.

#### Recomendação de uso

De 500mg a 3g por dia em cápsulas. Preferencialmente tomar com um copo grande de água.

#### Comprovação da eficácia

Os estudos em animais demonstraram que o extrato de **Hibiscus sabdariffa** inibiu a oxidação em in vitro e diminuiu os níveis séricos de colesterol em ratos e coelhos com alimentação rica em colesterol.

O único estudo em seres humanos feito por Lin et al. (2007) demonstrou que 2 cápsulas de **Hibiscus sabdariffa** extrato (1g), administrado 3 vezes por dia, reduziu significativamente os níveis séricos de colesterol em pacientes hipercolesterolêmicos. No entanto, este estudo foi feito por um curto período (4 semanas) e não ficou claro se o peso corporal ou hábitos alimentares foram alterados durante o tratamento. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar cuidadosamente a eficácia de um extrato



de **Hibiscus sabdariffa** sobre os níveis sanguíneos de pacientes com hiperlipidemia necessitando apenas de gestão de dieta ou estilo de vida.

#### **Efeitos adversos**

Não houve reações adversas graves relatadas nos estudos, mas dentre os relatos estão leves sintomas gastrointestinais, como distensão abdominal, flatulência e dor epigástrica durante a primeira semana de suplementação. Os sintomas desapareceram dentro de uma semana em todos os pacientes.

#### **Referências Bibliográficas**

1. <http://www.pan-uk.org/files/Bissap%20health%20claims.pdf>
2. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6882-10-27.pdf>
3. <http://www.aseanbiodiversity.info/Abstract/51007368.pdf>
4. <http://truestarhealth.com/Notes/4373005.html>
5. [http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/3769/1/NPR%208\(1\)%2077-83.pdf](http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/3769/1/NPR%208(1)%2077-83.pdf)

*Última atualização em 10.04.2012 APF  
01/12/2015 AM*