

Riscos e benefícios dos fitoterápicos para o emagrecimento

Risks and benefits of phytotherapics for weight loss

Riesgos y beneficios de los medicamentos a base de hierbas para bajar de peso

Ariane Pinheiro de Jesus Santana¹, Juliana Lima Gomes Rodrigues¹.

RESUMO

Objetivo: Abordar os riscos e benefícios de medicamentos fitoterápicos e chás para emagrecimento. **Métodos:** Revisão integrativa realizada por meio do levantamento de dados de artigos científicos, teses e dissertações em português e inglês publicados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em saúde, Scientific Electronic Library Online e no mecanismo de busca do Google acadêmico. **Resultados:** A fitoterapia tem se tornado atraente para o tratamento da obesidade por ser tida como uma terapia natural. Devido às diversas formas de comercialização desses produtos apresentadas, torna-se necessária a garantia de eficácia, segurança e qualidade para que sejam usados de forma sustentável para auxiliar na perda de peso. Esta revisão bibliográfica analisou os riscos e benefícios de medicamentos fitoterápicos para emagrecer. As plantas estudadas foram: *Rhamnus purshiana*, *Panax ginseng*, *Camellia sinensis*, *Fucus vesiculosus*, *Garcinia cambogia*, *Citrus aurantium*, *Caralluma fimbriata*, *Cordia salicifolia*, *Gymnema sylvestre*, *Phaseolus vulgaris* e *Ephedra sinica*. **Considerações finais:** A maioria dos fitoterápicos se mostrou capaz de atuar como coadjuvante no tratamento para perda de peso, mas faltam informações quanto à dosagem adequada, demonstra-se que uma mudança no estilo de vida e qualidade de alimentação também são primordiais para o sucesso do tratamento.

Palavras-chave: Obesidade, Perda de peso, Fitoterapia, Plantas medicinais.

ABSTRACT

Objective: To address the risks and benefits of herbal medicines and teas for weight loss. **Methods:** Integrative review carried out by collecting data from scientific articles, theses and dissertations in Portuguese and English published in the Virtual Health Library databases, Scientific Electronic Library Online and in the Google Scholar search engine. **Results:** Phytotherapy has become attractive for the treatment of obesity as it is considered a natural therapy. Due to the different ways of marketing these products presented, it is necessary to guarantee effectiveness, safety and quality so that they are used in a sustainable way to assist in weight loss. This literature review analyzed the risks and benefits of herbal medicines for weight loss. The plants studied were: *Rhamnus purshiana*, *Panax ginseng*, *Camellia sinensis*, *Fucus vesiculosus*, *Garcinia cambogia*, *Citrus aurantium*, *Caralluma fimbriata*, *Cordia salicifolia*, *Gymnema sylvestre*, *Phaseolus vulgaris* and *Ephedra sinica*. **Final considerations:** Most phytotherapics proved capable of acting as an adjunct in the treatment for weight loss, but there is a lack of information regarding the appropriate dosage, it is demonstrated that a change in lifestyle and quality of food are also essential for success. of the treatment.

Key words: Obesity, Weight loss, Phytotherapy, Medicinal plants.

RESUMEN

Objetivo: Abordar el riesgo y los beneficios de las hierbas medicinales y los tés para bajar de peso. **Métodos:** Revisión integradora realizada mediante la recopilación de datos de artículos científicos, tesis y disertaciones

¹ Universidade Salvador (UNIFACS), Salvador – BA.

² Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador – BA.

em português e inglês publicados em las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud, Scientific Electronic Library Online y en el buscador académico Google. **Resultados:** La fitoterapia se ha vuelto atractiva para el tratamiento de la obesidad por ser considerado una terapia natural. Debido a las diferentes formas de comercialización que presentan estos productos, es necesario garantizar la eficacia, la seguridad y la calidad para que se utilicen de forma sostenible para ayudar a la pérdida de peso. Esta revisión de la literatura analizó los riesgos y beneficios de las hierbas medicinales para bajar de peso. Las plantas estudiadas fueron: *Rhamnus purshiana*, *Panax ginseng*, *Camellia sinensis*, *Fucus vesiculosus*, *Garcinia cambogia*, *Citrus aurantium*, *Caralluma fimbriata*, *Cordia salicifolia*, *Gymnema sylvestre*, *Phaseolus vulgaris* y *Ephedra sinica*. **Consideraciones finales:** La mayoría de los fitoterapéuticos demostraron ser capaces de actuar como coadyuvante en el tratamiento para la pérdida de peso, pero falta información sobre la dosis adecuada, se demuestra que un cambio en el estilo de vida y la calidad de la alimentación también son esenciales para el éxito del tratamiento.

Palabras clave: Obesidad, Pérdida de peso, Fitoterapia, Plantas medicinales.

INTRODUÇÃO

A obesidade é o mais antigo distúrbio metabólico conhecido, sendo, hoje, considerada uma epidemia mundial, já que sua prevalência vem crescendo de forma alarmante. É uma doença crônica não transmissível que pode acarretar consideráveis danos à saúde do indivíduo, desses danos à saúde é possível surgir patologias como: doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes não insulino-dependente (tipo II), alguns tipos de cânceres e desordens no trato digestório, como a formação de cálculos na vesícula biliar, entre outras (CRUZ LB, et al., 2014; ALONSO J, 2013).

As plantas medicinais correspondem ao mais antigo método empregado no tratamento de enfermidades humanas, sendo o uso pela população mundial muito expressivo nos últimos tempos. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que cerca de 80% da população mundial fez uso de algum tipo de planta na busca de alívio de algum sintoma (RUTKANSKIS AM e CRUZ-SILVA CT, 2015; ALONSO J, 2013). A fitoterapia se tornou atraente para o combate à obesidade, por ser considerada uma terapia cujo método é natural, e, por isso é considerado mais seguro o uso das plantas medicinais do que o consumo de drogas sintéticas (ALONSO J, 2013).

Os medicamentos para obesidade podem ser divididos em cinco categorias: inibidores centrais do apetite, bloqueadores da digestão e absorção, promotores metabólicos, inibidores do produto do gene da obesidade e outros medicamentos para o tratamento da obesidade. No entanto, os medicamentos para perda de peso prescritos na medicina convencional induzem muitas reações adversas, afetando principalmente os neurotransmissores monoaminas e causando abuso ou dependência de drogas (DIETRICH MO e HORVATH TL, 2013).

Como benefícios do uso de fitoterápicos, pode-se citar custos mais acessíveis do que os industrializados por ser um método natural e de fácil acesso a população (ZAMBON CP, et al., 2018). A multiplicidade das plantas, princípios ativos e mecanismo de ação possibilitam estabelecer um tratamento com diversos alvos terapêuticos e favorecem a individualização da terapia com base nas características do paciente, como a dificuldade de saciedade ou ansiedade por doces, por exemplo (MEAD E, et al., 2016). Entretanto o uso de fitoterápicos não está isento de riscos, tais como a possibilidade de desenvolver distúrbios gastrointestinais, diminuição do coeficiente respiratório, dor de cabeça, euforia, insônia entre outros (ALVES ND, 2013; ANVISA, 2016; BALBINO EE e DIAS MF, 2016; VEIGA JR, et al., 2013).

A fitoterapia tem sido usada como estratégia terapêutica há mais de 2.000 anos e tem eficácia comprovada para diversas doenças. Muitos estudos confirmaram que a fitoterapia é eficaz no tratamento da obesidade, mas os mecanismos não são claros (MEAD E, et al., 2016).

Existem diversas espécies utilizadas para o tratamento de obesidade. Diante do exposto, esta revisão teve como objetivo abordar os riscos e benefícios de medicamentos fitoterápicos e chás para emagrecer.

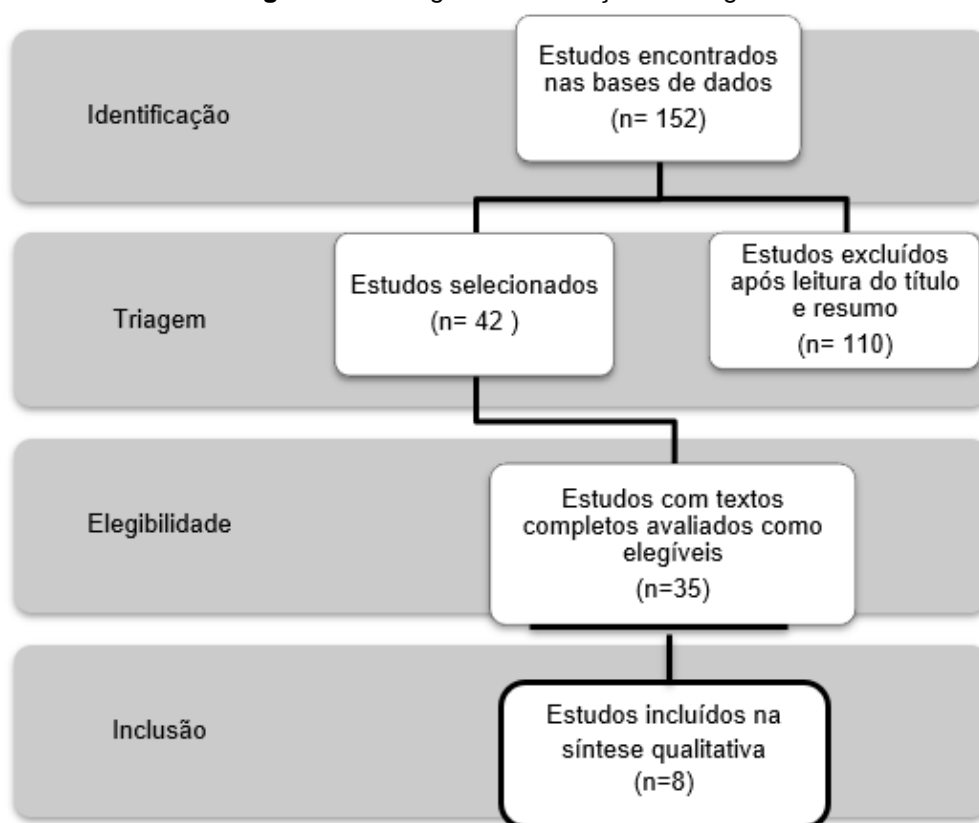
MÉTODOS

Esta revisão integrativa foi realizada por meio do levantamento de artigos científicos, teses e dissertações em português e inglês publicados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no mecanismo de busca do Google acadêmico. Os descritores utilizados foram: Fitoterápicos, Obesidade, perda de peso.

Os dados foram utilizados tendo como critérios de inclusão artigos científicos publicados na íntegra e nos últimos 10 anos. Foram utilizados artigos científicos em língua inglesa e portuguesa entre os anos de 2013 a 2022, que continham discussões relevantes sobre os riscos e benefícios de medicamentos fitoterápicos para emagrecer. Dentre os critérios de exclusão, estão os resumos de artigos publicados com mais de 10 anos de publicação.

A busca nas bases de dados resultou em 152 estudos, dos quais 110 foram excluídos por não estarem associados ao tema ou por não apresentarem riscos ou benefícios dos fitoterápicos. Dentre os restantes, foram identificados 42, ficando elegíveis para esta discussão 35 estudos, entre artigos, teses e dissertações. Após a primeira avaliação dos estudos obtidos, 8 foram incluídos no quadro comparativo e síntese qualitativa deste trabalho, seguindo conforme os critérios de inclusão descritos nesta metodologia.

Figura 1– Fluxograma de seleção de artigos



Fonte: Santana AP e Rodrigues J, 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados coletados, obteve-se a descrição de muitas plantas medicinais que podem ser utilizadas no tratamento da obesidade, com diversos mecanismos de ação, sendo eles: o estímulo ao gasto energético, termogênese (*Panax ginseng*, *Camellia sinensis*, *Fucus vesiculosus*, *Ephedra sínica*, *Citru aurantium*, *Cordia salicifolia*); a inibição das enzimas digestórias (*Camellia sinensis*, *Garcinia cambogia*, *Caralluma fimbriata*, *Phaseolus vulgaris*); a aceleração do esvaziamento intestinal, a diminuição da absorção de alimentos, obtendo efeito laxativo, (*Fucus vesiculosus*, *Rhamnus purshiana*); a diminuição do esvaziamento gástrico, promovendo

saciedade do apetite, sendo anorexígenos (*Garcinia cambogia*, *Caralluma fimbriata*) e da compulsão por doces (*Garcinia cambogia*, *Gymnema sylvestre*). Em muitos casos foi possível observar que algumas têm mais de um mecanismo de ação, alguns comprovados, outros não (**Quadro 1**).

Quadro 1 - Principais fitoterápicos utilizados para emagrecer.

Nº	Autores (Ano)	Forma de uso	Mecanismo de ação	Espécie Vegetal
1	FLOR AP, et al. (2017)	Cápsulas (500mg).	Constituído por glicosídeos, que provocam capacidade de suprimir o apetite.	<i>Caralluma fimbriata</i>
2	GIBERTONI CL, et al. (2020) SANTOS AC, et al. (2019)	Decocto das cascas (chá).	Contém ação pela presença de compostos catárticos e purgantes que provocam contrações no cólon.	<i>Rhamnus purshiana</i>
3	VASCONCELOS RB (2022)	Cápsulas (500mg).	Inibição de enzima ATP citrato-liase, sendo usada no tratamento de obesidade por reduzir a síntese de lipídios.	<i>Garcinia cambogia</i>
4	FREITAS TL, et al. (2013) VASCONCELOS RB (2022)	Decocto (chá) e tinturas.	Possui alta concentração de ácido alantoico ligando-se com a cafeína ajudando a reduzir a gordura localizada e a celulite.	<i>Cordia salicifolia</i>
5	VASCONCELOS RB (2022)	Cápsulas (250mg a 1.200mg por dia).	O ácido gimnêmico liga-se ao receptor de glicose, junto das membranas celulares do intestino, modificando a estrutura proteica e impedindo a absorção de glicose.	<i>Gymnema sylvestre</i>
6	FLOR AP, et al. (2017) VASCONCELOS RB (2022)	Cápsulas de 60 a 150mg.	A efedrina com as supressoras de apetite ativam os receptores adrenérgicos do hipotálamo com liberação de noradrenalina e inibindo a sua receptação.	<i>Ephedra sinica</i>

Fonte: Santana AP e Rodrigues J, 2022.

No caso da *Rhamnus purshiana*, conhecida popularmente como cáscara sagrada, esta pertence a um grupo de espécie vegetais que são classificadas como laxante irritantes, e contém a presença de compostos catárticos e purgantes, que provocam contrações no cólon, aumentando assim os movimentos peristálticos. Possui antraquinonas que são metabólitos vegetais secundários das classes da quinona, que produzem grupos de hidroxilas ligando-se à carboidratos (ramnose e glicose). Após a ingestão destes derivados hidroxiantracênicos, o efeito laxante ocorre após um período de 6 a 8 horas (GILBERTONI CL, et al., 2020).

Alonso J (2013) e Kalluf LJ (2015) só relacionaram com efeito laxativo, aumentando a peristalse. Além disso, o seu uso deve ser bem monitorado devido aos seus efeitos colaterais relatados por Alves ND (2013) e Veiga JR, et al. (2013), como mutagênese, cânceres e distúrbios gastrointestinais.

A *Cordia salicifolia*, conhecida popularmente como pholiamagra, apresenta concentrações elevadas de cafeína, que estimulam o sistema nervoso central como supressora do apetite, podendo auxiliar na eliminação do excesso de líquidos, reduzindo as concentrações de gorduras (VASCONCELOS RB, 2022). A *Cordia salicifolia* é rica em taninos e antocianinas, os quais apresentam propriedades antioxidantes que podem modular a expressão de adipocinas e prevenir o acúmulo de gordura e resistência à insulina tipo II, que é um problema frequentemente observado em casos de obesidade (BRITO JV, et al., 2019). Apesar de Kalluf LJ (2015) ter mencionado a *Cordia salicifolia* como um fitoterápico capaz de diminuir a gordura localizada, Pelizza MC (2010) relata que não há comprovação científica para esse efeito.

O *Citrus aurantium*, conhecida popularmente como laranja amarga, possui atividade farmacológica sedativa, espasmolítica e supressora do apetite. Os seus extratos são utilizados como suplementos alimentares há cerca de 20 anos, auxiliando no controle de peso, produção de energia, desempenho esportivo e controle de apetite. Dentre seus compostos químicos são encontrados flavonoides, furanocumarinas, sais minerais, pectina, ácidos orgânicos, óleos essenciais, glicose, polifenóis e também possui alcaloides ativos que são a sinefrina, octopamina e tiramina (FERNANDES JJ, 2017).

Fernandes JJ (2017) verificou que a p-sinefrina suprime o apetite e melhora o controle alimentar em humanos e animais. Para Kalluf (2015), o *Citrus aurantium* pode ser usado em praticantes de atividade física para aumentar o gasto energético, e, nesse caso, ajuda na perda de peso.

A *Garcinia cambogia*, conhecida popularmente como garcínia, possui ação hipolipemiante por meio da inibição da enzima ATP citrato-liase, sendo responsável pela clivagem do citrato em Acetil-CoA em oxaloacetato, sendo usada no tratamento da obesidade, reduzindo a síntese de lipídios a partir de carboidratos ou lipogênese (VASCONCELOS RB, 2022).

Kalluf LJ (2015) recomenda a *Garcinia cambogia* para diminuir o metabolismo lipídico e glicídico, esta teoria é confirmada por Balbino EE e Dias MF (2016) que, em seu estudo, afirmam que a planta provoca uma diminuição do apetite e também o gosto pelo sabor doce. Porém, para Santos AC, et al. (2014), seu único efeito é a diminuição do apetite (anorexígeno), e não há comprovações sobre a aceleração do metabolismo lipídico. Além disso, Balbino EE e Dias MF (2016) relatam a possibilidade de hepatotoxicidade. De acordo com a literatura, a *Garcinia cambogia* contém alcaloides, flavonoides, compostos fenólicos, saponinas, taninos, carboidratos, proteínas, possuindo algumas xantonas benzofenonas orgânicas e amino (BRITO JV, et al., 2019).

No caso da *Panax ginseng*, conhecida popularmente como ginseng, este fitoterápico pode inibir a angiogênese e, portanto, suas propriedades antiangiogênicas levam à perda de peso. Ele é constituído por saponosídeos triterpênicos, tetracíclicos poli-hidroxidados e ginsenosídeos. Além desses compostos ativos, também são encontrados, glicídios, vitoesteróis, vitaminas do grupo B, péptidos de óleos essenciais, hidrocarbonetos e álcoois sesquiterpênicos (FERNANDES JJ, 2017).

Borsato DM, et al. (2013) mostraram que, usando de 150 a 300mg do extrato em ratos, há diminuição da glicemia e perda de peso. Mas deve-se levar em conta também que este estudo foi feito com ratos, o que não garante a mesma eficácia com os seres humanos. Kalluf LJ (2015) e a Anvisa (2016) não mencionam a associação do *Panax ginseng* com a perda de peso.

A superdosagem de *Panax ginseng*, e o uso a longo prazo podem ser prejudiciais, podendo causar dor de cabeça, diarreia, euforia, insônia, entre outros efeitos, o que mostra que o uso terapêutico com este fitoterápico deve ser bem monitorado pelo profissional (ANVISA, 2016; BALBINO EE e DIAS MF, 2016; VEIGA JR, et al., 2013).

A *Camellia sinensis*, conhecida popularmente como chá verde/chá branco, contém aproximadamente 240 a 320 mg de polifenóis, a quantidade de catequinas aumenta o catabolismo de gordura e reduz o apetite. O chá verde contém, em sua composição química, polifenóis que incluem flavonóis, flavandióis, flavonoides e ácidos

fenólicos, cafeína, pigmentos e também possuem carboidratos, aminoácidos e micronutrientes (PIRES BC, et al., 2021).

Há um consenso entre os autores Kalluf LJ (2015) e Faria DP, et al. (2016) quando se afirma a efetividade do uso da *Camellia sinensis* como um fitoterápico que pode atuar como termogênico, aumentando o gasto energético. Há consenso também quando eles relatam o aumento da oxidação de gordura, através de análises que concluem uma diminuição do coeficiente respiratório, além da inibição de enzimas digestivas. Com isso, podemos considerar o chá verde um bom aliado no tratamento da obesidade. Porém é necessário ter cuidado com os pacientes hipertensos e cardiopatas, pois o chá verde estimula o sistema cardiorrespiratório. Também, segundo esses autores, pode levar a insônia agitação e diarreia (BALBINO EE e DIAS MF, 2016; KALLUF LJ, 2015). Kalluf LJ (2015) sugere cuidado também com o uso concomitante do chá verde com alguns nutrientes, como o Ferro, por exemplo, por prejudicar a absorção, levando à anemia ferropriva.

A *Fucus vesiculosus*, conhecida popularmente como fucus, apresenta na sua composição química, elevado conteúdo em polissacarídeos, fucoidanos (60%) e polifenóis, (30%) floroglucínóis (ALVES AR, 2015). Apesar da Anvisa indicar a sua atividade aceleradora do metabolismo, não foram encontrados, nas bases de dados procuradas, estudos que comprovem essa ação. Talvez, apenas a sua ação como fibra mucilagenosa, que foi relatada por Alonso J (2013), possa inibir o apetite, por plenitude gástrica, mas são necessários mais estudos.

Balbino EE e Dias MF (2016) e Alonso J (2013) sugerem indicações de que a *Ephedra sinica* atua auxiliando na perda de peso e melhorando a capacidade física, pois seu rico conteúdo de efedrina e cafeína podem ter ação lipolítica, o que aumentaria o metabolismo basal. Mas há necessidade de mais estudos que comprovem essa ação. Além disso, os mesmos autores sugerem cuidado na sua administração, pois pode levar à dependência, além do aumento da frequência cardíaca e hipertensão.

A *Gymnema sylvestre*, conhecida popularmente como gimnema, possui propriedades hipoglicemiantes, antidiabéticas e adaptogênicas. Ela atua como um tratamento coadjuvante contra a obesidade e a compulsão por doces. Isso ocorre devido a sua ação hipoglicemiante. O ácido gmnêmico, por semelhança estrutural, ocupa os receptores de glicose nas membranas celulares do intestino, modificando as suas estruturas proteicas e impedindo a absorção de glicose (VASCONCELOS RB, 2022).

No caso da *Gymnema sylvestre*, Kalluf LJ (2015) sugere que diminui a avidez pelo doce, enquanto Alonso J (2013) sugere a diminuição por ingestão de alimentos em estudos com ratos. Apesar de faltarem estudos em seres humanos, o uso desta planta medicinal pode ser um bom coadjuvante no tratamento da perda de peso, principalmente em pacientes que apresentam muita avidez por doces.

A *Phaseolus vulgaris*, conhecida popularmente como faseolamina, atua como um inibidor da enzima alfaamilase, diminuindo a digestão de carboidratos, dessa forma, diminui a absorção dos alimentos ingeridos ricos em açúcares, promovendo o emagrecimento e diminuição da glicemia sanguínea (UDANI J, et al., 2018; KOIKE T, et al., 2005). Celleno L, et al. (2013) também encontraram resultados favoráveis com a *Phaseolus vulgaris*, tendo perda de peso em seu estudo, além de verificar uma maior manutenção da massa magra quando comparada ao grupo placebo.

De acordo com a literatura, ela é conhecida pelas suas sementes de feijão branco, sendo importante fonte de proteínas, carboidratos complexos, minerais e fibras. Na sua composição química, são encontrados alcaloides trigonelina e vários aminoácidos (FLOR AP, 2017). Como todos os estudos obtidos neste trabalho envolvendo a *Phaseolus vulgaris* foram feitos com seres humanos, além do fato do feijão branco ser um alimento que já vem sendo consumido pela população comumente, os resultados obtidos podem servir de base para se afirmar que ela pode ser usada com segurança por indivíduos que necessitam perder peso e melhorar a glicemia.

A *Caralluma fimbriata*, conhecida popularmente como caralluma, é um cacto originário da Índia, conhecido pela sua capacidade de suprimir o apetite. Pertencendo à família Asclepiadaceae, tendo na sua composição química glicosídeos (FLOR AP, 2017). Kalluf LJ (2015), Kamalakkannan S, et al. (2010) e Kuriyan R (2007) associaram a suplementação de *Caralluma fimbriata* aos efeitos anti-obesidade, diminuindo o apetite, tanto em estudos com ratos, quanto com seres humanos.

Com base na literatura analisada neste trabalho, pode-se afirmar que os usos da *Camellia sinensis*, por seu efeito termogênico e inibidor das enzimas digestivas, da *Caralluma fimbriata*, pela diminuição do apetite e absorção de gorduras e da *Phaseolus vulgaris*, pela inibição da alfa-amilase, diminuindo a digestão e absorção de carboidratos, podem contribuir para o tratamento contra a obesidade, visto que todos obtiveram resultados em estudos com seres humanos, mas faltam informações consistentes a respeito da dosagem adequada de cada um, para que não haja prejuízo da saúde (CELLENO L, et al., 2013).

No caso da *Ephedra sinica*, conhecida popularmente como efedra, tem sido amplamente utilizada no tratamento da obesidade. O composto ativo principal delas é a efedrina, conhecida por suas propriedades termogênicas e supressoras do apetite pela ativação de glândulas suprarrenais no hipotálamo, aumentando a liberação de noradrenalina e inibindo sua recaptura (FLOR AP, 2017).

O uso da *Ephedra sinica*, mesmo havendo resultados para a perda de peso em seres humanos, não é possível considerá-la segura devido ao risco de causar dependência. As referências, nas quais se baseou este trabalho em relação ao uso da *Rhamnus purshiana*, *Cordia salicifolia*, *Garcinia cambogia*, *Panax ginseng* e *Fucus vesiculosus*, que apresentaram controvérsias entre os autores, o que demonstra uma necessidade de mais pesquisas para que se comprove a efetividade, eficácia e segurança. Já o *Citrus aurantiuns*, conforme indicam Celleno L, et al. (2013), pode ser usado em praticantes de atividade física, com a finalidade de perda de peso, pelo aumento do gasto energético.

A *Gymnema sylvestre* e a *Garcinia cambogia* são citadas, por Celleno L, et al. (2013), são associadas à diminuição do apetite por doces, no entanto, para ambas, faltam comprovações científicas. Apesar das indicações de cada fitoterápico no tratamento da obesidade, é de extrema importância avaliar o risco e benefício do uso, pois alguns deles podem ser prejudiciais em certos indivíduos com patologias associadas ou levar a efeitos adversos indesejados. É de extrema importância ressaltar que muitos dos trabalhos propuseram dosagens diferentes para os fitoterápicos, no entanto, muitas são apenas sugestões, já que não há comprovações científicas.

Dessa forma, observa-se que são necessários mais estudos a respeito do uso de fitoterápicos para o emagrecimento. Outro ponto importante é o fato de que todos os trabalhos encontrados nesta revisão, quando envolviam estudos de campo, associaram a terapia fitoterápica com algum tipo de dieta, seja hipo ou hipercalórica, o que demonstra que uma mudança no estilo de vida, de forma a tornar os hábitos mais saudáveis, é de extrema importância para o sucesso do tratamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fitoterapia pode ser considerada como uma opção para melhorar a resposta ao tratamento da obesidade, por apresentar opções que possuem propriedades antioxidantes, termogênicas e diuréticas, além do custo mais acessível em comparação aos preços dos medicamentos industrializados, e do fácil acesso da população principalmente em se tratando em forma de chá. A maioria das plantas medicinais apresentadas nesse trabalho se mostrou capaz de atuar como coadjuvante no tratamento para perda de peso, porém, o seu uso indiscriminado pode gerar vários riscos para a saúde, principalmente em certos indivíduos que possuem outras patologias associadas. Porém falta mais informações quanto a dosagem adequada, também se demonstram que uma mudança no estilo de vida e uma qualidade de alimentação também são primordiais para o sucesso da perda de peso.

REFERÊNCIAS

1. ALONSO J. Fitomedicina: Curso para Profissionais da Área de Saúde. Pharmabooks, 2013; 195p.
2. ALVES AR. Envelhecimento da Pele: O Papel da Fitoterápica. 2015; 89p.
3. ALVES ND. Avaliação da adequação técnica das indústrias de medicamentos fitoterápicos e oficiais do Estado do Rio de Janeiro a partir dos instrumentos regulamentatórios específicos. Dissertação (Mestrado em Vigilância Sanitária). Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde, 2004. 83p.
4. ANVISA. Utilização De Plantas Mediciniais Pelos Acadêmicos da Área da Saúde da Faculdade Assis Gurgacz no Município de Cascavel – PR. CASCATEL. 2016; 2(4): 69-85.

5. BALBINO EE, DIAS MF. Farmacovigilância: Um Passo Em Direção Ao Uso Racional De Plantas Medicinais E Fitoterápicos. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 2016; 20(6): 992-1000.
6. BORSATO DM, et al. O papel do farmacêutico na orientação da obesidade. *Visão Acadêmica*, 2013; 9(1).
7. BRITO JV, et al. Principais Fitoterápicos Utilizados no Tratamento de Obesidade, 2016; 1-6.
8. CELLENO L, et al. A Dietary Supplement Containing Standardized Phaseolus Vulgaris Extract Influences Body Composition Of Overweight Men And Women. *Int J Med Sci.*, 2013; 4(1): 45-52.
9. CRUZ LB, et al. Obesidade: Abordagens da Medicina Ocidental e da Medicina Tradicional Chinesa. *Revista Novafisio*, 2014; 66.
10. DIETRICH MO, HORVATH TL. Limitações no desenvolvimento de drogas anti-obesidade: o papel crítico dos neurônios promotores da fome. *Nature Reviews Drug Discovery*, 2013; 11(9): 675-691.
11. FARIA DP, et al. Chá verde como coadjuvante no tratamento da obesidade e suas comorbidades. *UNICiências*, 2016; 14(2).
12. FERNANDES JJ. Plantas Usadas no Emagrecimento. 55p. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Faculdade de Farmácia. Universidade de Lisboa: 2017; 55 p.
13. FLOR AP, et al. Produtos Naturais Usados no Tratamento da Obesidade: Mitos e Realidade. *Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas*, 2017; 68p.
14. FREITAS TL, et al. Investigação Medicinal de Cordia Salicifolia: Relato de Experiência no Curso de Graduação de Enfermagem. *Investigação Medicinal de Cordia Salicifolia*, 2013; 1-7, 11.
15. GIBERTONI CL, et al. Influência da forma de preparo do chá na extração do princípio ativo. *Cáscara sagrada. Unisanta Health Science*, 2020; 4(1): 9.
16. KALLUF LJ. Fitoterapia Funcional: dos princípios ativos à prescrição fitoterápica. VP Editora, 2015; 304p.
17. KAMALAKKANNAN S, et al. Antiobesogenic and Antiatherosclerotic Properties Of Caralluma Fimbriata Extract. *J Nutr Metab.*, 2010; 2010: 285301.
18. KOIKE T, et al. The Anti-Obesity Effect And The Safety Of Taking Phaseolamin™ 1600 Diet. *J New Rem & Clin*, 2005; 54: 1– 16.
19. KURIYAN R, et al. Effect Of Caralluma Fimbriata Extract On Appetite, Food Intake And Anthropometry In Adult Indian Men And Women. *Appetite*, 2007; 48(3): 338-44.
20. MEAD E, et al. Intervenções medicamentosas para o tratamento da obesidade em crianças e adolescentes, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016; 29(11): CD012436.
21. MURER CC, et al. Efeitos da Suplementação com Garcinia Cambogia em Desportistas. *UNOPAR Cient., Ciênc. Biol. Saúde*, 2008; 10(1): 5-11.
22. PELIZZA MC. Uso De Cereus Sp. e Cordia Ecalyculata Vell. Como Emagrecedores: Uma Revisão (on-line). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010; 29p.
23. PIRES BC, et al. Benefícios no Auxílio ao tratamento da Obesidade. *Plantas Usadas no Emagrecimento, Br. J. Dev.*, 2021; 7(2): 1-10.
24. RUTKANSKIS AM, CRUZ-SILVA CT. Utilização De Plantas Medicinais Pelos Acadêmicos da Área da Saúde da Faculdade Assis Gurgacz no Município de Cascavel – PR. *Revista Cultivando o saber*, 2015; 2(4): 69-85.
25. SANTOS AC, et al. Garcinia cambogia – uma espécie vegetal como recurso terapêutico contra a obesidade? *Natureza on line*, 2014; 5(1): 37-43.
26. UDANI J, et al. Systematic Review and Meta-Analysis of a Proprietary Alpha-Amylase Inhibitor from White Bean (Phaseolus vulgaris L.) on Weight and Fat Loss in Humans. *Phaseolus vulgaris L., Medical Private Practice, Agoura Hills, CA 91301, USA*, 2018: 1-10.
27. VASCONCELOS RB. Obesidade e Fitoterapia: Fitoterápicos Utilizados no Emagrecimento. *Obesidade e Fitoterapia UNICEPLAC*, 2022; 1-56.
28. VEIGA JR, et al. Plantas medicinais: cura segura?. *Quim. Nova*, 2013; 28(3): 519-528.
29. ZAMBON CP, et al. O uso de medicamentos fitoterápicos no processo de emagrecimento em acadêmicos do curso de farmácia da faculdade de educação e meio ambiente. *Revista Científica Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FACEMA)*, 2018; 1-7.