

EFEITOS DO USO CRÔNICO DA SEMENTE DE LINHAÇA (*Linum usitatissimum*) SOBRE A FUNÇÃO INTESTINAL E VARIAÇÃO DO PESO CORPORAL EM MULHERES¹

Juliângela Mariane Schröder.²
Patrícia Santos³

RESUMO: São inúmeros os efeitos terapêuticos atribuídos a Semente de Linhaça (*Linum usitatissimum*) entre eles estão: laxativo suave e redução do peso corporal. A Constipação é uma diminuição da frequência de evacuações com dificuldades para evacuar, causada pela baixa ingestão de fibras e líquidos. A Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal, resultado da falta de exercícios, fator genético e hábitos errôneos. Estas são consideradas patologias e devem ser tratadas. Os tratamentos mais utilizados para estes problemas são fármacos sintéticos e fitoterápicos. Este estudo foi realizado com o objetivo de avaliar os efeitos do uso crônico da semente de linhaça sobre a função intestinal e variação do peso corporal em mulheres. Foi realizado com mulheres entre 18 a 60 anos, com problemas de constipação intestinal e IMC acima de 20. As participantes se comprometeram a utilizar diariamente, durante 6 meses, a semente de linhaça marrom na quantidade de 1 colher de sopa por dia. No início foi coletado o peso corporal e número de evacuações/semana. A cada mês foram avaliadas a frequência de evacuações e a variação de peso corporal. Os resultados obtidos demonstram que o uso da Semente para a melhora da Constipação Intestinal é eficaz na maioria dos casos. Com relação à diminuição do peso corporal, houve eficácia em uma pequena porcentagem das participantes. Diante dos resultados, observa-se que a Linhaça é uma boa alternativa para o tratamento da Constipação, porém com relação à redução do peso corporal são necessários mais estudos e com outras formas de uso para comprovar sua eficácia.

Palavras-chave: Semente de Linhaça. Constipação Intestinal. Peso corporal.

ABSTRACT: There are many effects attributed to the *Linum usitatissimum* seed (“linhaça”). Amongst the several therapeutic effects of the “linhaça” seed are the mild laxative and auxiliar to body weight reduction. The Constipation is a decrease at intestinal evacuation frequency with evacuation difficulty, generally caused by the low intake of fibers and fluids. The obesity is the excessive accumulation of fat in the body, resulting from a lack of exercises, genetic factors and wrong life habits. These health problems are considered diseases and should be treated. The most used treatments in these problems are synthetic drus of phytotherapics. This research was performed aiming to verify the effects of the chronic intake of *Linum usitatissimum* – “linhaça” seed on the intestine function and body weight variation in women. The study was performed with 25 women (age 18 to 60 years), with intestine constipation or with body mass index (BMI: Kg/m²) over 20. The voluntary women used Brown linhaça seed daily during 6 months, in the amount of 1 spoon sop for day. In the beginning of research we collected the data relative to body weight and number of evacuations for week. We evaluated monthly the evacuation frequency (improvement or no improvement of intestinal function) and body weight variation. The results obtained showed that after 6 months of treatment the intestinal function (evacuation frequency weekly) was considerably improved at 75% of cases. About the body weight variation, we observed a good result in just a little number of voluntary women treated with “linhaça” seed. Considering the results obtained we observed, they suggest that the “linhaça” seed is a good alternative to the intestinal constipation treatment, although it does not mean so efficient to body weight reduction and it is necessary additional research to evaluate this effect.

Key-words: *Linum usitatissimum* seed, Intestinal constipation. Body weight.

INTRODUÇÃO

A semente de Linhaça (*Linum usitatissimum*) é proveniente do linho, uma planta anual, pertencente à família das Lináceas (ALVES, 2003). Sua semente é chata, pontiaguda e ovalada, sendo seu sabor muito parecido com o da castanha. Existem duas variedades de semente de linhaça, a marrom e a dourada.

São inúmeros os efeitos terapêuticos atribuídos a esta pequena semente, pelo fato de ser considerada um nutracêutico, pois traz benefícios a saúde e previne doenças. Entre os efeitos atribuídos estão: laxativo suave e redução do peso corporal.

A Linhaça é uma grande fonte de fibras alimentares, ácidos graxos, mucilagens e lignanas, que são responsáveis pelos seus efeitos medicinais. Mas também possui glicosídeos linimarina, que são glicosídeos cianogênicos, tóxicos para o organismo em grande quantidade (SCHULZ, HÄNSEL, TYLER, 2001).

As fibras alimentares e as mucilagens são responsáveis pelos efeitos laxativos e reguladores do apetite. Já os ácidos graxos são responsáveis pela ação anti-hipertensiva e as lignanas pela ação hormonal (ALVES, 2003).

A Constipação é uma diminuição da frequência de evacuações com dificuldades para evacuar, sendo causada principalmente pela baixa ingestão de fibras e líquidos (GOODMAN; GILMANN, 1996). A Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo resultado da baixa ingestão de fibras, falta de exercícios, fator genético e hábitos errôneos, é uma patologia por si só e, além disto, constitui fator de risco para várias doenças como diabetes, hipertensão e câncer.

A Constipação e a Obesidade são consideradas patologias e devem ser tratadas, pois cada vez mais causam males a saúde e são doenças tão comuns na nossa sociedade.

Os tratamentos mais utilizados para essas doenças são os fármacos sintéticos e os fitoterápicos.

Ao tratar essas doenças com fármacos, muitas vezes o paciente não faz uma dieta balanceada e acaba utilizando os medicamentos de forma errada e abusiva, e isto pode atrapalhar o tratamento, como é o caso da constipação, que ao utilizar muito laxante, acaba constipando mais o organismo ao invés de trazer um efeito laxativo.

O tratamento Fitoterápico (Linhaça) é uma forma mais suave de tratar essas doenças, pois seus efeitos são bem próximos dos efeitos fisiológicos e, na maioria das vezes, não trazem malefícios à saúde e são de baixo custo à população. Atualmente esta forma de tratamento vem sendo muito utilizado, apesar de existirem poucos estudos comprovando sua eficácia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi desenvolvido através de uma revisão da literatura relacionada à semente de linhaça, sua composição fitoquímica e efeitos terapêuticos, bem como através da realização de uma pesquisa com pessoas que tinham problemas de constipação intestinal e visassem à redução de peso corporal.

Para a realização da revisão da literatura foram utilizadas como fontes de informação livros da área de farmácia, fitoterápica, nutrição e medicina, sites relacionados às áreas anteriormente citadas e artigos científicos de periódicos específicos.

A pesquisa foi realizada com 25 pessoas, do sexo feminino, com idade entre 18 a 60 anos, que tinham problemas de constipação intestinal e IMC acima de 25 (sobrepeso) e/ou com IMC entre 20 - 24,9 e tinham necessidade de redução de peso corporal por motivos de melhorar a saúde e qualidade de vida, e, além disto, demonstraram interesse em participar como voluntários da pesquisa após explicação dos objetivos da mesma pelos pesquisadores e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os participantes que consentiram em participar da pesquisa, se comprometeram a utilizar diariamente a semente de linhaça marrom na quantidade de 1 colher de sopa por dia (pela manhã) em meio copo de água (deixado em repouso durante 12 horas, anteriormente). Este procedimento foi realizado diariamente por 6 meses.

Inicialmente foi avaliado o peso corporal dos participantes e os hábitos alimentares no sentido de padronizar todos os participantes com uma dieta equilibrada. Adicionalmente, foi avaliada ainda a frequência de defecação para verificação de problema de constipação intestinal (segundo critérios citados no referencial teórico).

Após isto, foram avaliados, a cada mês, o peso corporal e a frequência de defecação dos participantes durante seis meses.

Os dados obtidos foram compilados e foi feita uma comparação do peso corporal inicial e hábito de defecação com os mesmos no final do período de avaliação, e através de análises dos resultados foi observado se ocorreu diferença significativa entre os níveis iniciais e finais dos parâmetros avaliados.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UnC Caçador para sua realização em 2008.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre a Semente de Linhaça, para melhor conhecer este tipo de tratamento e a respeito da Constipação Intestinal e Obesidade para um melhor embasamento teórico sobre estas patologias que tanto acometem a nossa sociedade, incluindo suas causas, tratamentos e consequências do não tratamento e/ou tratamento errôneo destas.

A Semente de Linhaça possui em sua composição substâncias que previnem doenças, sendo estas:

- Fibras alimentares que reduzem o risco de câncer de cólon e melhoram o funcionamento intestinal;
- Ácidos graxos poliinsaturados (ômega 3 e ômega 6) que possuem ações analgésicas e antiinflamatórias e proteção cardiovascular;
- Mucilagens que são laxativos e reguladores do apetite;

–Lignanas que são responsáveis pelo restabelecimento do hormônio estrógeno e são precursoras dos hormônios estradiol e enterolactona (ALVES, 2003).

A Constipação é uma diminuição da frequência das evacuações, associada à dificuldade de evacuar. Se não for tratada pode causar hemorróidas, fissuras anais, câncer do intestino e diverticulose (MELO, et al., 2003).

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal resultado de hábitos alimentares errôneos como baixo consumo de fibras vegetais e o sedentarismo. Constitui fator de risco para diversos problemas de saúde como a hipertensão, derrame, varizes, artrose e artrite (FUCHS, WANMACHER; 1998).

Considerando os resultados obtidos com relação à Constipação Intestinal, observou-se que houve uma melhora considerável em aproximadamente 75% das participantes após os 6 meses de tratamento.

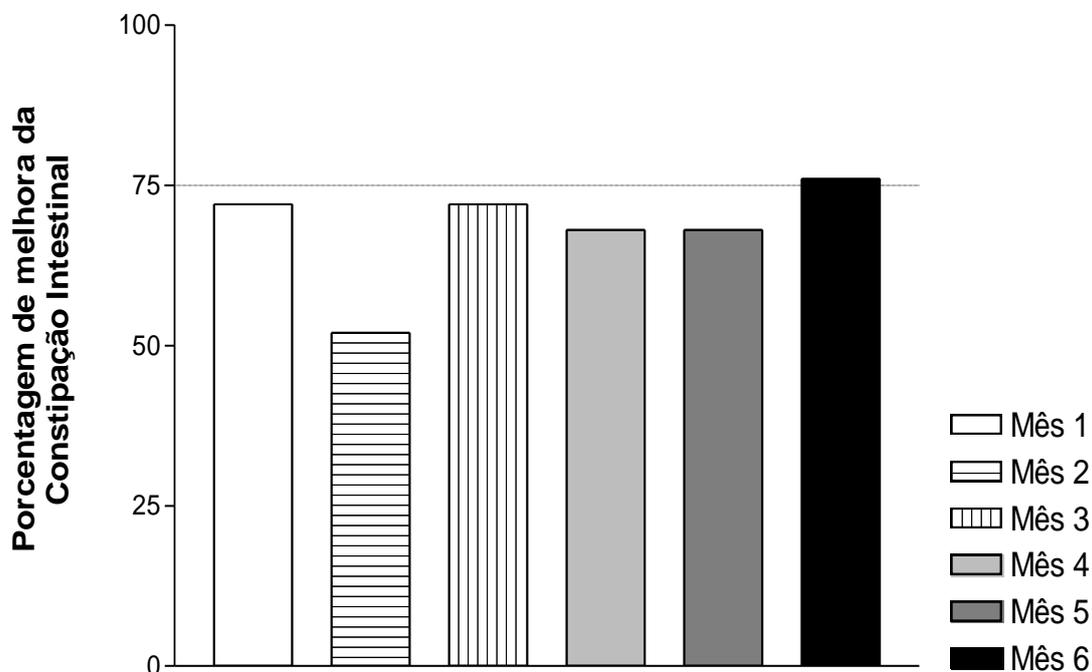


Figura 1: Porcentagem de mulheres que apresentaram melhora da Constipação Intestinal durante o uso diário da semente de linhaça (*Linum usitatissimum*) por 6 meses de tratamento.

Isto demonstra que o tratamento com a Semente de Linhaça é uma boa alternativa, pois possui em sua composição fibras alimentares e mucilagens, que funcionam como laxativo suave, formando um gel inabsorvível que aumenta o bolo fecal e facilita a eliminação das fezes (ALVES, 2003).

Por outro lado, os resultados obtidos com relação à diminuição do peso corporal demonstraram que aproximadamente 48% tiveram redução do mesmo, apenas nos últimos 3 meses (Figura 2). No período do quarto, quinto e sexto mês foi onde ocorreram as maiores porcentagem de variação de peso negativa, que foi de aproximadamente -0,25%; -0,60%; -0,70% respectivamente, tendo no tempo total de tratamento uma porcentagem média de redução do peso corporal de aproximadamente - 0,15% (Figura 3).

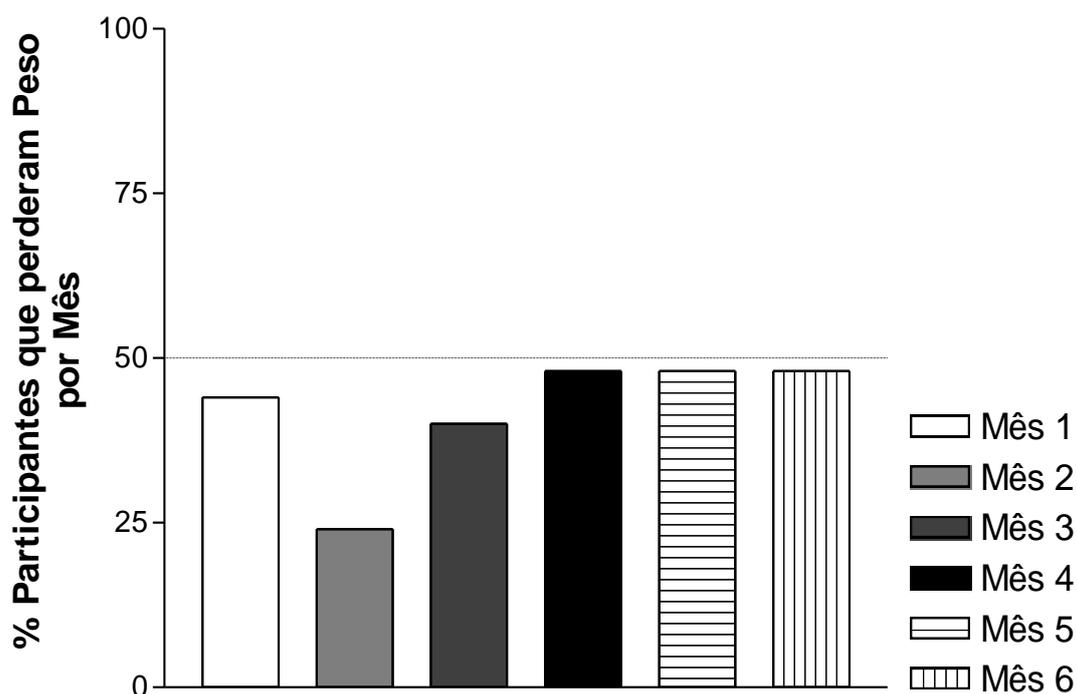


Figura 2: Porcentagem de mulheres que apresentaram perda de peso durante o uso diário da semente de linhaça (*Linum usitatissimum*) por 6 meses de tratamento.

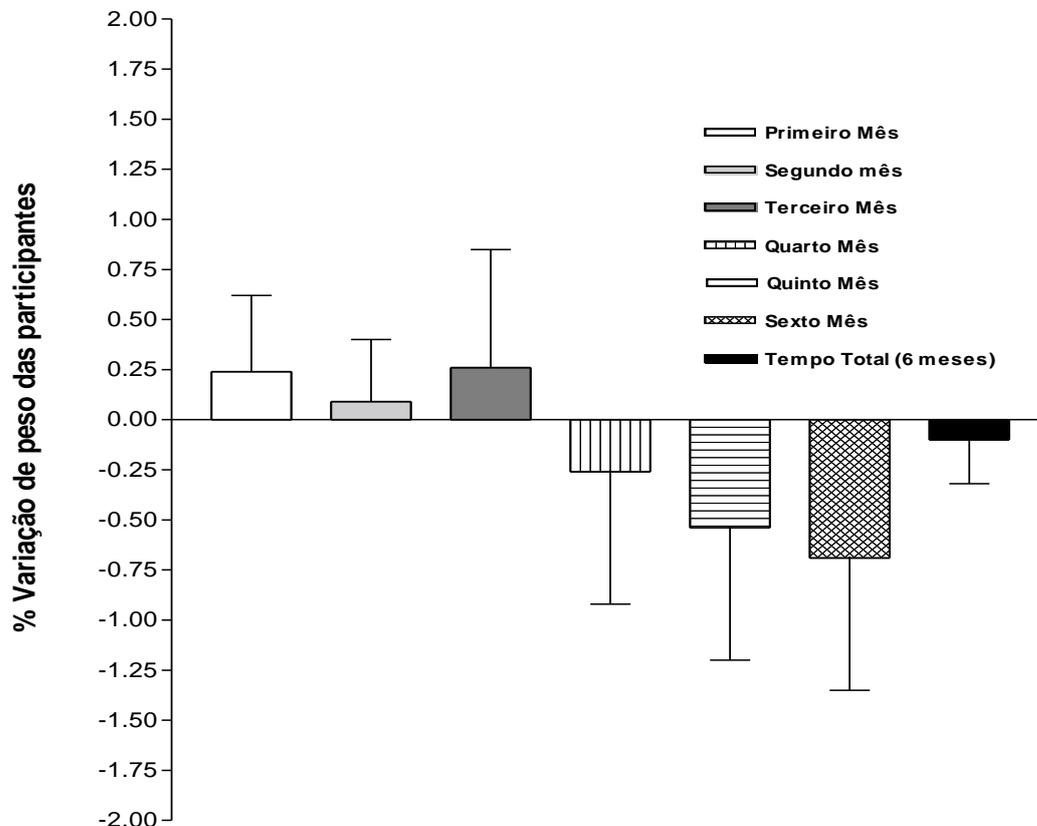


Figura 3: Porcentagem de variação de peso das participantes durante o uso diário da semente de linhaça (*Linum usitatissimum*) por 6 meses de tratamento.

Isto mostra que mesmo a Linhaça possuindo mucilagens e fibras alimentares em sua composição, que de acordo com Alves (2003) são reguladores do apetite, não foram observados resultados satisfatórios com o seu uso para a redução do peso corporal, nesta forma de tratamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os estudos realizados, sugere-se que a Semente de Linhaça consumida cronicamente demonstra melhora significativa da constipação intestinal na quantidade e forma de administração utilizada, melhorando em aproximadamente 75% dos casos a Constipação das participantes, pois para a Linhaça contribuir para a melhora intestinal basta apenas tomar a semente com água pela manhã. Entretanto não parece muito promissora nesta forma de uso para a redução do peso corporal na maioria das pacientes, pois este tratamento precisa ser acompanhado de uma dieta equilibrada e exercícios físicos e não apenas consumir a Semente.

Para uma melhora destes dois problemas de saúde, deve-se fazer uma mudança nos hábitos alimentares, praticar exercícios físicos como caminhada, dança, corrida, e utilizar tratamento farmacológico com cautela para que não ocorra um agravamento da doença. Entretanto a semente de linhaça mostra-se promissora no tratamento da constipação.

Estudos adicionais relacionados ao uso desta Semente devem ser realizados, pois ela é de fácil acesso a população, de baixo custo, com poucos efeitos adversos e efeitos mais suaves e parecidos com a fisiologia de cada um.

REFERÊNCIAS

ALVES, Décio Luis; SILVA, Célia Regina da. **Fitohormônios: abordagem natural da terapia hormonal**. São Paulo: Editora Atheneu, 2003.

FUCHS, F.D.; WANNMACHER, L. **Farmacologia Clínica: Fundamentos da Terapêutica Racional**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

GOODMAN, L; GILMANN, A. **As Bases Farmacológicas da Terapêutica**. 9 ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996.

MELO, M.C.B, TORRES, M.R.F, GUIMARÃES, E.V, FIGUEIREDO, R.C.P, PENNA, F.J. Constipação Intestinal – Constipation. **Rev. Med. Minas Gerais**, 13 (4 Supl. 2): S35-S43; 2003.

SCHULZ, V.; HÄNSEL, R.; TYLER, V.E. **Fitoterapia Racional: um guia de fitoterapia para as ciências da saúde**. 4 ed., São Paulo: Manole, 2001.

¹ Artigo de conclusão de Projeto de Pesquisa financiado pelo Fundo de Apoio à Pesquisa (FAP) na forma de bolsa de pesquisa.

² Juliângela Mariane Schröder: acadêmica da 7ª fase do curso de Farmácia UnC/Çaçador. E-mail: juh_schroeder@yahoo.com.br

³ Patrícia Santos: professora orientadora – UnC/Çaçador; Farmacêutica Bioquímica, professora de Farmacologia e Atenção Farmacêutica na UnC – campus Caçador, Mestre em Farmacologia – UFSC, Doutoranda em Neurociências - UFSC. E-mail: patriciasanbr@yahoo.com.br