O uso do gengibre na prevenção de enfermidades

Autor(res)

Silvia Cristina Heredia Vieira
Derik Patrik Fernandes De Almeida Cruz
Ademir Kleber Morbeck De Oliveira
Bianca Obes Correa
Marcos Barbosa Ferreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

O gengibre (Zingiber officinale) é um alimento originário do sudoeste da Ásia e também da província de Malaio. A China na atualidade é um dos maiores produtores mundiais responsáveis por 50% das exportações. O Brasil também é um grande exportador tendo Espírito Santo, São Paulo, Paraná e Santa Catarina como os maiores produtores nacionais, sendo que, o ES é responsável por 30% da produção total com 70 mil toneladas/safra (DE SOUSA E PROENÇA, 2023).
O gengibre como alternativa de tratamento de enfermidades dá-se pelo aumento elevado dos preços dos fármacos industrializados que cada vez mais estão com valores mais altos, todavia, tornando-se uma opção mais acessível por ser um alimento de uso popular e tradicional. Sua composição é rica em gingeróis, shogaóis e paradol que atuam de forma anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, antitumorais e antieméticos (LIMA et al, 2024).

Objetivo

Analisar farmacologicamente o potencial do gengibre (Zingiber officinale) como alternativa no tratamento de diferentes enfermidades.

Material e Métodos

Este estudo foi realizado com uma abordagem bibliográfica, com resultados de artigos científicos compilados de 2021 a 2024 publicados em revistas internacionais. Com enfoque em Bioativos, Bioprospecção, Fitoterápicos, Produtos Naturais, Plantas medicinais. Foi extraído informações de dados e análises nas aplicações e administração do gengibre em diferentes tipos de doenças e diferentes grupos etários.

Resultados e Discussão

Um estudo realizado em Murcia na Espanha demostrou que os compostos bioativos contidos no gengibre como os gingeróis, shogaóis, paradol, compostos fenólicos e terpenos são alternativas promissoras e eficazes no combate a enfermidades. No tratamento da Artrite Reumatoide observou que 1,5g gengibre administrado ao dia houve uma redução significativa da inflamação HS-PCR e IL-1B combatendo os efeitos antiartríticos, foi observado também,

que os compostos bioativos contidos nele inibem as respostas inflamatórias causadas pela psoríase, administrado 21 dias de gengibre e metformina em lipossomos para o tratamento reduziu os níveis de TNF e IL-22. Bons resultados obtidos no tratamento do Lúpus como atenuante as resposta e estímulos da doença causadas pelas constantes inflamações que atacam rins, sangue, articulações e pele. Foi observado ainda, o uso em pacientes em estágio inicial no tratamento do câncer, sua suplementação pode proteger e também reduzir estímulos e sintomas no tratamento da quimioterapia como inflamações internas e redução ainda nos níveis de insulina, glicose, insulina resistência, LDL-C e triglicerídeos (BALLESTER et al, 2022).

Conforme GARCÍA et al (2021), em um estudo realizado na Argentina relatou que o gengibre é um alimento seguro no trato alimentar de mulheres grávidas sendo recomendado o uso para alívio de náuseas e vômito. Seu consumo em quantidade segura para elas deve ser administrado de 0,5g a 2g de raiz via seca somente para fins terapêuticos e consumido na forma de infusão 3 taças ao dia devido as concentrações bioativas serem mais baixas. O consumo sendo por infusão e nas quantidades corretas observou que não afeta o desenvolvimento do feto nem da mãe. Observou também, que os bioativos existentes melhoram o Tônus, a motilidade, esvaziamento gástrico.

Resultados positivos com o uso do gengibre foram encontrados em um estudo duplo cego randomizado realizado com mulheres do Irã com dismenorreia primária (menstruação). As mulheres de 15 a 18 anos com uso 250mg de gengibre em pó um dia antes e 3 dias depois do início do ciclo obtiveram alívio significativo, elas relataram que com a intervenção houve maior alívio da dor. Em mulheres com média de idade 21 a 33 anos com o uso de 500mg 3 dias nos primeiros ciclos relataram melhoras nos sintomas da náusea em relação ao grupo placebo. Já em mulheres da cidade de Palu – Indonésia usando o óleo de gengibre esfregando por 10 minutos nas solas dos pés, coluna, abdômen e cintura um dia antes do início do ciclo relataram redução da dor de forma significativa, os resultados tiveram efeito terapêutico no alívio da dor (GOUVEIA E PINHEIRO, 2023).

Conclusão

Conclui-se que o consumo do gengibre como alternativa de tratamento para diferentes enfermidades se provou eficaz independentemente da doença, os compostos bioativos nele contidos tem grande potencial no combate a diferentes doenças e é seguro a saúde humana. .

Referências

Ballester, P., Cerdá, B., Arcusa, R., Marhuenda, J., Yamedjeu, K., & Zafrilla, P. (2022). Effect of ginger on inflammatory diseases. Molecules, 27(21), 7223.

DA SILVA GOUVEIA, Silas; PINHEIRO, Antônio Anderson Freitas; PINHEIRO, Antônio Anderson Freitas. Ensaios Clínicos Duplo Cego Randomizados Sobre a Utilização Do Gengibre no Tratamento da Dor–Uma Revisão Integrativa. Textura, v. 17, n. 1, p. 43-70, 2023.

DE SOUSA, Lucia Soares; PROENÇA, Danilo Cintra. Os benefícios do gengibre (Zingiber officinale) para a saúde humana. Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar, v. 12, p. 79-92, 2023

García, K. E., Barretto, L., Poy, M., Wiedemann, A., Agudelo, I. J., Anconatani, L. M., ... & López, L. B. (2021). Infusiones a base de plantas medicinales durante el embarazo: una actualización en la temática. Actual. nutr, 16-24.

Lima, I. P., da Silva, H. M. P. C., Lima, H. W. A., de Carvalho Becker, A. H., da Silva Pinheiro, C., & de Sousa, J. A. (2024). Estudo in silico das atividades farmacológicas, toxicológicas dos compostos secundários do Zingiber officinale Roscoe e análise de suas possíveis interações com alvos do processo inflamatório. Health and Biosciences, 5(2), 5-30.