Uso terapêutico e benefícios clínicos de Plantago ovata Forssk. (psyllium)

Autor(res)

Priscila Borges De Faria Arquelau
Marilane Silva De Oliveira
Roseleide Souza Marques

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE VALPARAÍSO DE GOIÁS

Introdução

A fitoterapia, prática terapêutica tradicional baseada no uso de plantas medicinais, é parte relevante da cultura brasileira e foi oficialmente incorporada às políticas públicas em 2006, com a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (Brasil, 2020). Essa medida viabilizou a inclusão de fitoterápicos na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME), documento que orienta a prescrição no Sistema Único de Saúde (SUS) e garante acesso a terapias seguras e eficazes. Atualmente, a RENAME contempla doze fitoterápicos, consolidando a integração entre tradição e ciência (Brasil, 2020). Entre as espécies de destaque encontra-se a Plantago ovata Forssk, conhecida como psyllium loiro ou trigo indiano do deserto. Utilizam-se principalmente as sementes secas, sobretudo a testa, considerada a droga vegetal, cujo marcador químico principal é a mucilagem, rica em ácidos arabinoxilanos, responsáveis por suas propriedades funcionais e terapêuticas (Przybyszewska et al., 2024). As sementes de psyllium são compostas principalmente de carboidratos e contêm uma variedade de monossacarídeos, sendo os mais abundantes a arabinose e a xilose. Nesse contexto, a associação de probióticos com prebióticos tem o potencial de remediar essas condições aflitivas, pois atenua ou até mesmo bloqueia a adesão de microrganismos patogênicos no ambiente entérico, além de favorecer o equilíbrio da microbiota intestinal (Martellet et al., 2022).

Objetivo

O estudo teve como objetivo revisar os aspectos farmacológicos e regulamentares da Plantago ovata Forssk (psyllium), destacando sua composição e usos terapêuticos.

Material e Métodos

O trabalho foi realizado por meio de revisão bibliográfica, utilizando artigos e materiais científicos publicados nos últimos cinco anos (2020–2025). As fontes de pesquisa consultadas incluíram o Portal de Periódicos CAPES, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a PubMed (United States National Library of Medicine). Para a busca, foram empregados os descritores: “Plantago ovata”, “psyllium”, “fitoterapia”, “plantas medicinais” e “RENAME”. A revisão bibliográfica priorizou fontes atualizadas e relevantes, abordando tanto os aspectos gerais da fitoterapia quanto informações específicas sobre Plantago ovata Forssk. Inicialmente, foram identificados 20 artigos relacionados ao tema. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão que consideraram atualidade, relevância científica e

foco nos aspectos farmacológicos e regulatórios da espécie, além da eliminação de trabalhos repetidos ou que não tratavam diretamente do tema, 3 artigos foram selecionados para compor a revisão.

Resultados e Discussão

O Plantago ovata Forssk apresenta múltiplos benefícios clínicos. Na síndrome do intestino irritável, alivia a dor abdominal, regula a consistência das fezes e estimula bactérias benéficas, aumentando ácidos graxos de cadeia curta que protegem a mucosa (Przybyszewska et al., 2024). Na colite ulcerativa, auxilia na manutenção da remissão ao reduzir mediadores inflamatórios e pode diminuir o risco de câncer colorretal por aumentar o volume fecal, acelerar o trânsito intestinal e neutralizar compostos nocivos (Przybyszewska et al., 2024). A casca de P. ovata, disponível em pó, cápsulas ou sachês para reconstituição, também exerce efeitos metabólicos, como redução do colesterol, controle glicêmico, auxílio na perda de peso e diminuição da pressão arterial (Brasil, 2020). A dose terapêutica eficaz situa-se entre 3g e 30 g/dia, fracionada em três tomadas com líquidos, sendo considerada segura e bem tolerada (Brasil, 2020). Além disso, estudos recentes evidenciam o potencial da fibra de P. ovata como prebiótico, uma vez que atua na modulação positiva da microbiota intestinal. Martellet et al. (2022) destacam que a associação de fibras de psyllium com probióticos favorece o crescimento de bactérias benéficas, contribuindo para um ambiente intestinal mais equilibrado e refletindo diretamente na saúde metabólica e imunológica. Assim, o P. ovata se mostra um recurso terapêutico eficaz, seguro e multifuncional, útil na saúde intestinal, prevenção e promoção de benefícios metabólicos.

Conclusão

A casca de Plantago ovata Forssk é uma fibra solúvel com benefícios comprovados: auxilia na síndrome do intestino irritável e colite ulcerativa, reduz o risco de câncer colorretal e melhora a saúde intestinal e metabólica. Também apresenta potencial como prebiótico, favorecendo o equilíbrio da microbiota. Segura, eficaz e acessível, é uma planta medicinal valiosa na prevenção e no manejo de distúrbios gastrointestinais e doenças ligadas à dieta.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Informações sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: Plantago ovata Forssk. (Plantaginaceae – Psyllium) [recurso eletrônico]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

MARTELLET, M. C.; MAJOLO, F.; DUCATI, R. G.; VOLKEN DE SOUZA, C. F.; GOETTERT, M. I. Probiotic applications associated with Psyllium fiber as prebiotics geared to a healthy intestinal microbiota: a review. Nutrition, v. 103-104, p. 111772, nov./dez. 2022.

PRZYBYSZEWSKA, J.; KUMISKI, A.; PRZYBYSZEWSKI, M.; POPAWSKI, C. The role and therapeutic effectiveness of Plantago ovata seed husk (psyllium husk) in the prevention and non-pharmacological treatment of gastrointestinal diseases. Part 1. Clinical use of psyllium husk in the treatment of irritable bowel syndrome, ulcerative colitis, and colorectal cancer. Przeglad Gastroenterologic00zny, v. 19, n. 2, p. 121-126, 2024.