

Informe Técnico - Farmácia ALQ



Ashwagandha

A Ashwagandha, conhecida também como *Withania somnifera* ou Ginseng indiano, tem sido utilizada há séculos pela medicina Ayurvédica para aumentar a longevidade e vitalidade. Pesquisas mostram os seus diversos usos, considerando-o um ativo polifarmacológico, onde os seus constituintes terapêuticos promovem diversos benefícios ao organismo: atividade antioxidante, antitumoral, antiinflamatória, afrodisíaca, estimulante, imunomoduladora, antiestresse e adaptógena (MISHRA, 2000).

Devido às suas propriedades adaptógenas, Ashwagandha tem se mostrado eficaz no tratamento coadjuvante dos sintomas do estresse, depressão e ansiedade em indivíduos saudáveis. E por suas propriedades terapêuticas, ela possui excelente efeito neuroprotetor, podendo ser uma alternativa promissora para o tratamento de uma variedade de doenças neurodegenerativas tais como Alzheimer e Parkinson.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

Tonicidade, energia e revitalização

Melhora do desempenho físico

Ação anti-inflamatória

Ação antioxidante

Estímulo sexual para homens e mulheres

Neuroproteção

Atividade antitumoral

Melhora do déficit de atenção

Melhora da qualidade do sono

Redução dos sintomas de estresse

POSOLOGIA/ CONCENTRAÇÃO USUAL

As doses variam de 300 a 1.000mg de Ashwagandha por dia do extrato seco padronizado para conter no mínimo 3,0% de withanolídeos (withanolídes). Dependendo da aplicação, as doses podem ser divididas de 1 a 3 tomadas ao dia.

Toxicidade/Contraindicações: doses acima das recomendadas costumam produzir incômodo gastrointestinal, diarreia e vômito. Não deve ser administrado em grávidas, gestantes, lactantes, crianças, ou indivíduos com problemas graves dos rins ou fígado.

COMPROVAÇÃO DE EFICÁCIA

Diversos estudos comprovam a eficácia do uso da Ashwagandha em diversas situações, como: atividade neuroprotetora, atividade anticancerígena e quimiopreventiva, atividade adaptógena e antiestresse, propriedades antienvhecimento e atividade imunomoduladora.

Um estudo realizado por Bhattacharya (2001) e sua equipe, comprovou que uma dose de Ashwagandha uma hora antes de procedimentos de indução de estresse, pode diminuir os danos causados pelos radicais livres. O envelhecimento precoce está associado com a tensão nervosa crônica e aumento do estresse oxidativo, sendo que comprovadamente estes efeitos podem ser



Raiz de Ashwagandha. Fonte: Google Images

amenizados com a administração de Ashwagandha, devido às suas propriedades antioxidantes. Os investigadores acreditam que esta descoberta apoia o uso do extrato das raízes de Ashwagandha como importante agente antiestresse e antioxidante.

Estudos em animais foram realizados a fim de descrever propriedades adaptógenas da Ashwagandha, que inclui maior resistência na prática de atividades físicas e maior resistência às situações de estresse. Um estudo realizado pelo Instituto de Ciências Médicas Básicas na Universidade de Calcutá avaliou o efeito de Ashwagandha no estresse crônico de roedores. Por um período de 21 dias, os animais receberam um choque elétrico leve em suas patas. A tensão resultou em hiperglicemia, intolerância á glicose, aumento dos níveis de cortisol no plasma, ulcerações gástricas disfunção sexual masculina, déficits cognitivos, imunossupressão e depressão mental. O grupo tratado com Ashwagandha uma hora antes do estímulo apresentaram um nível significativamente menor de estresse, comprovando que a planta possui um efeito antiestresse e adaptógeno significativo.

Uma pesquisa realizada no Departamento de Farmacologia da Universidade do Texas Health Science, mostrou que Ashwagandha produz atividade GABA-Like, o que pode explicar os seus efeitos na melhora da qualidade do sono e diminuição dos sintomas da ansiedade (BHATTACHARYA, 2000). GABA (ácido gama amino butírico) é um neurotransmissor com atividade inibidora no cérebro, capaz de diminuir a atividade de neurônios e células nervosas cerebrais, resultando em um efeito calmante. A atividade neuronal excessiva pode levar a inquietação e insônia, mas GABA inibe o número de células nervosas disparadas no cérebro, e assim, auxilia a induzir o sono, elevar o humor, relaxamento e reduzir os sintomas de ansiedade.

SUGESTÕES DE FÓRMULAS

Tratamento natural para aliviar os sintomas da TPM

5-hidroxitriptofano	100mg
Ashwagandha ext. seco	500mg
Vitamina B6	15mg
Vitamina B12	200mcg
Ácido Fólico	100mcg

Tomar 1 dose ao dia.

Estresse e Ansiedade

Ashwagandha	250mg
Ansiless	150mg
Teanina	100mg
5-hidroxitriptofano	50mg

Tomar 1 dose duas vezes ao dia.

Suplementação para disposição física e mental

Ashwagandha	350mg
Teacrine®	100mg
Rhodiola	300mg

Tomar 1 dose ao dia.

Referências bibliográficas

Battacharya A, Ghosal S, Bhattacharya SK. Antioxidant effect of Withania somnifera glycowithanolides in chronic footshock stress-induced perturbations of oxidative free radical scavenging enzymes and lipid peroxidation in rat frontal cortex and striatum. *J Ethnopharmacol.* 2001 Jan; 74(1):1-6. Bhattacharya SK, Bhattacharya A, Sairam K, Ghosal S. Anxiolytic-antidepressant activity of Withania somnifera glycowithanolides: an experimental study. *Phytomedicine.* 2000 Dec; 7(6): 463-9. Informe Técnico Iberoquímica magistral, 2020. Informe Técnico Florian, 2020. Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of Withania somnifera (Ashwagandha): a review. *Altern Med Rev.* 2000; 5:334-346.