

Cápsula Óleo de Prímula

Código: 982

01/09/2017

Revisão: 00

Pág. 1 de 2

O que é o ÓLEO DE PRÍMULA?

O óleo de prímula é um óleo vegetal, levemente amarelado, extraído de sementes da Prímula, sendo 86% de ácidos graxos poliinsaturados. O ácido linoléico é o maior ácido graxo essencial e o raro Ácido Gama Linoléico (GLA) compreende a maior parte do balanço. A Prímula é uma planta da família do Salgueiro cujas flores abrem à tarde; florescem de junho até meados de agosto. A planta (*Oenothera biennis*) é uma planta nativa do Oriente do Canadá e nordeste dos E.U.A, podendo ser observada ao longo de rodovias e campos não cultivados. É usada na alimentação e medicina pelos índios norte americanos, que não extraem o óleo da semente, simplesmente consomem parte dela na dieta.

Uma excelente fonte de Ácido Gama Linolênico (GLA): O ingrediente ativo do Óleo de Prímula é um ácido graxo essencial chamado Ácido Gama Linolênico (GLA). Os ácidos graxos essenciais são vitais para o correto funcionamento do corpo, mas não podem ser fabricados por ele. Então devem ser obtidos através da alimentação. Os ácidos graxos são encontrados em todas as células do corpo. O ácido linoléico é usado junto como uma fonte de energia e é convertido em GLA como precursor das prostaglandinas. GLA é o último precursor estável de um grupo hormonal – compostos chamados prostaglandinas - as quais controla o crescimento celular, regeneração celular, estado da pele, ciclo menstrual e pressão sanguínea. O Óleo de prímula é importante porque suplementa a atividade biológica do ácido linoléico para o metabolismo normal e fornece uma fonte dietética de GLA. Uma pesquisa médica comum mostrou ser bom para: artrite reumatóide, eczema, esclerose múltipla, hiperatividade em crianças, Síndrome pré-menstrual, Desordens cardiovasculares, Síndrome de fadiga crônica, diabetes.

Fontes de GLA: Normalmente, obtemos o GLA da nossa dieta através do consumo de produtos da indústria de laticínios, de óleos vegetais como soja que contém ácido linolênico. Depois ele é quebrado em GLA. Óleo de milho contém GLA, mas devido à sua estrutura molecular particular, não pode ser utilizada da mesma maneira que o óleo de prímula. E somente outra fonte importante é o leite materno humano. Entretanto, uma vez crianças que amamentadas no peito desde recém nascidas e depois são desmamadas, frequentemente desenvolvem eczema de pele. Isso ocorre porque seu corpo não é capaz de converter ácido linoléico em GLA.

O caminho metabólico das gorduras essenciais. Ácido linolênico -> ácido gama linolênico (GLA) -> ácido dinomogamalinolênico (DGLA)-> prostaglandinas. As prostaglandinas são necessárias para funções metabólicas do corpo. Ela age reduzindo

Cápsula Óleo de Prímula

Código: 982

01/09/2017

Revisão: 00

Pág. 2 de 2

inflamações, dilatando os vasos sanguíneos e também envolvem são envolvidas na produção de colesterol. Elas estão constantemente sendo utilizadas e requerem uma contínua reposição.

Quando o óleo de prímula é necessário como complemento?

Algumas pessoas parecem ter uma incapacidade de converter os ácidos graxos essenciais para GLA com tanto sucesso como outras. Certos fatores também podem bloquear o processo de conversão, tais como: quantidade muito grande de gordura saturada na dieta, Alto nível de colesterol, Álcool excessivo, Stress, Diabete, Envelhecimento. Quando o processo de conversão dos ácidos graxos em GLA não ocorre, as prostaglandinas não são produzidas. Muitas condições médicas severas podem ocorrer. Suplementando a dieta com EPO fornece ao corpo diretamente GLA ativa biologicamente e assegura uma suplementação de ácido linolênico.

Uso do óleo de prímula: *Artrite reumatóide – o óleo de prímula inibe a inflamação, ativa o sistema imunológico e bloqueia o aumento das enzimas que causam dor e inflamação. Eczema – o óleo de prímula é usado em pacientes com eczema que tem inabilidade de converter o ácido linolênico em GLA porque tem um sistema imunológico deficiente. Síndrome pré menstrual –As mulheres que sofrem da PMS parecem Ter falta dos ácidos graxos essenciais. Esta deficiência leva a uma superprodução do hormônio prolactina, que pode levar mudanças no humor. Ensaios clínicos tem avaliado positivamente contra ensaios similares usando tratamento hormonal. Era mais efetivo no tratamento da depressão e mudanças de humor, retenção de água e desconforto nos seios. EPO é também descrito como um tratamento efetivo para a mastalgia.*

Posologia: 1-2 cps de 500mg, ou 2-4 cps de 250mg /dia.

CONCLUSÃO: *O óleo de prímula pode ser usado em uma dieta apropriada para o tratamento de inúmeras condições médicas. Ele mostrou ser efetivo para o tratamento de no mínimo 3 meses.*

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

LEVENTHAL, L. J., BOYCE, E. G. E ZURIER, R.B. Annal of Internal Medicine, vol. 119, nº9, Nov.1, 1993
Journal of ABC, nº31, Summer 1993.