

PSYLLIUM

Nome científico: *Plantago psyllium* L.
Sinonímia científica: *Plantago afra* L., *Plantago ovata* F.
Nome popular: Plantago indiano, ispágula, psyllium, ispaghula.
Família: Plantaginaceae.
Parte Utilizada: Semente.
Composição Química: L-arabinose, D-xilose, Ácido galacturônico, Fibras, Mucilagens, Óleos.



O Psyllium é uma erva que mede menos de 50 cm e produz flores brancas, agrupadas em espigas na ponta de pequenas hastes. Cresce espontaneamente nos solos áridos e arenosos do Mediterrâneo. Seu nome deriva do grego *psylla* (pulga), referindo-se as semelhantes de suas sementes com este inseto. O seu uso foi popularizado com o advento dos árabes e persas na Índia e começou a ser utilizada pelos europeus no início do século XIX. Com exceção da casca e da semente, onde se encontra grandes quantidades de fibras, as demais partes da planta não tem uso medicinal.

Indicações e Ação Farmacológica

Obstipação crônica, coadjuvantes da evacuação intestinal em casos de hemorróidas, gravidez, convalescença, períodos pós-operatórios e senilidade. Também nas colites e diverticulites. As mucilagens presentes na composição do psyllium absorve considerável quantidade de água, aumentando o volume fecal que por sua vez aumenta o lúmen intestinal. Há uma redução da pressão intraluminal reduzindo a possibilidade de formação de divertículos. O uso de psyllium retarda tanto o esvaziamento gástrico como a absorção de glicose a partir do intestino delgado.

Devido a sua ingestibilidade, as fibras alcançam o cólon, praticamente inalteradas, causando aumento do volume de conteúdo colônico com consequente ativação da motilidade propulsora. Seus óleos também favorecem as propriedades laxativas.

Psyllium normaliza o tempo de trânsito intestinal, aumentando ou diminuindo este tempo, conforme a necessidade. Favorece o amolecimento das fezes e reduz a necessidade de esforço para a evacuação, atividade muito útil em casos de hemorroidas.

Em estudos realizados demonstrou possuir a propriedade de reduzir o colesterol sérico total, reduzindo o LDL e aumentando o HDL.

Quando ingerido antes das refeições pode reduzir a sensação de fome.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (Porção 100 g)	
Nutrientes	95%
Gorduras	0.5 mg
Proteínas	2.5 mg
Carboidratos	4 mg
Calorias	30
Fibras dietéticas	78 mg
Fibras solúveis	47 mg
Fibras insolúveis	31 mg
Sódio	130 mg

Toxicidade/Contraindicações

O psyllium não apresenta qualquer efeito tóxico.

Contraindicado em casos de cólicas abdominais de origem desconhecida, constrição ou estenose intestinal. Diabetes mellitus onde o ajuste de insulina é difícil.

Como o efeito laxante se dá pela absorção de água a nível intestinal, deve-se elevar o consumo de líquidos durante o uso de psyllium. Caso surgirem reações indesejáveis, suspender o uso. Doses excessivas podem diminuir a absorção de cálcio, ferro, zinco e cobre.

Dosagem e Modo de Usar

- Pó: 450 a 500 mg, uma ou duas vezes ao dia.

Quando misturado a líquidos deve ser ingerido imediatamente, pois o aumento de volume da mucilagem deve ocorrer no intestino.

Referências Bibliográficas

TESKE M., TREBTTINI A.M, Herbarium: compêndio de fitoterapia, 3ªed, 1958.

ALONSO J. Tratado de Fitofármacos y Neutraceuticos, 1ªed, Argentina, 2004.

COIMBRA R. Notas de fitoterapia, 2ªed, 1958.

LORENZI H., MATOS F.J, Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2002.

BARNES, J. ANDERSON, L. A. PHILLIPSON, J. D; Fitoterápicos. 3 ed. Porto Alegre, 2012.