

Gymnema Sylvestre

A *Gymnema sylvestre* é uma planta medicinal originária da Índia, bastante utilizada na medicina ayurvédica. É conhecida principalmente por seu potencial em ajudar no controle do açúcar no sangue. A seguir estão as principais indicações dessa planta:



1. Controle da glicemia (açúcar no sangue)

É a indicação mais estudada pois contém compostos chamados gimnêmicos, que ajudam a reduzir a absorção de glicose no intestino aumentando a produção de insulina. Reduz a vontade de consumir doces (ao inibir os receptores do sabor doce na língua).

2. Auxílio no controle do diabetes tipo 2

Pode ser usada como complemento ao tratamento convencional (nunca como substituto). Contribuir para a redução dos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c), diminuindo necessidade de medicamentos em alguns casos (sempre sob orientação médica).

3. Perda de peso

Por diminuir o apetite por doces e ajudar a controlar a glicemia, pode auxiliar indiretamente no emagrecimento.

4. Melhora do perfil lipídico

Alguns estudos sugerem que pode ajudar a reduzir triglicerídeos, aumentar o HDL (colesterol bom) e reduzir o LDL (colesterol ruim).

5. Ação antioxidante e anti-inflamatória.

Pode proteger as células contra danos oxidativos, o que é útil em várias doenças crônicas.

Cuidados e Contraindicações:

Diabéticos: usar com cautela, pois pode potencializar o efeito de medicamentos hipoglicemiantes, causando hipoglicemia.

Gestantes e lactantes: não é recomendado, devido à falta de estudos conclusivos.

Interações medicamentosas: pode interagir com medicamentos para diabetes, colesterol e pressão.

Doses comuns estudadas:

Para controle da glicemia (diabetes tipo 2 ou pré-diabetes):

400 a 600 mg por dia, divididos em 1 a 2 doses.

Extrato padronizado com 25% de ácidos gimnêmicos é o mais estudado.

Melhores efeitos após 2 a 3 meses de uso contínuo.

Para reduzir vontade de comer doces:

Doses semelhantes as recomendadas acima.

Algumas pessoas relatam efeito imediato (menos prazer ao consumir doces).

Evidências científicas:

Estudos clínicos mostram que o uso contínuo por 8 a 12 semanas pode reduzir níveis de glicose em jejum, Diminuir hemoglobina glicada (HbA1c), reduzir a necessidade de medicamentos hipoglicemiantes (em alguns casos). Estudos também sugerem efeitos positivos no controle do colesterol (LDL e triglicerídeos) e redução do peso corporal, especialmente em combinação com dieta.

Precauções importantes:

Sempre usar com orientação médica ou nutricional, principalmente se usa medicamentos para diabetes, tem histórico de hipoglicemia, usa insulina, pode potencializar o efeito de medicamentos e causar queda excessiva da glicose. Em caso de cirurgia, recomenda-se suspender o uso 2 semanas antes.

Referências científicas sobre *Gymnema sylvestre*

Leach MJ. *Gymnema sylvestre* for diabetes mellitus: A systematic review. *Journal of Herbal Medicine*. 2007;7(3):85-94. Revisão sistemática mostrando redução significativa da glicemia em pacientes com diabetes tipo 2. Baskaran K, et al. Antidiabetic effect of a leaf extract from *Gymnema sylvestre* in non-insulin-dependent diabetes mellitus patients. *Journal of Ethnopharmacology*. 1990;30(3):295-305. Um dos primeiros estudos clínicos em humanos, mostrando redução de glicose em jejum e HbA1c após uso por 18 a 20 meses. Shanmugasundaram ERB, et al. Possible regeneration of the islets of Langerhans in streptozotocin-diabetic rats given *Gymnema sylvestre* leaf extracts. *Journal of Ethnopharmacology*. 1990;30(3):265-279.