



COMPULSÃO POR DOCES? SAIBA MAIS SOBRE A GYMNEMA SYLVESTRE

Se você tem compulsão por doces, precisa conhecer os efeitos da Gymnema sylvestre.

Trata-se de uma planta de origem indiana, cujo componentes bioativos regulam o metabolismo de gorduras e carboidratos no organismo.

Também chamada popularmente de "destruidora de açúcar" por reduzir o sabor dos doces além de exercer efeito hipoglicemiante, ou seja, reduzindo a concentração de glicose no sangue.

O principal componente farmacológico desta planta, o ácido gymnêmico, exerce seus efeitos das seguintes formas:

- Aumenta a produção de insulina pelo pâncreas;
- Reduz a extra produção hepática de glicose;
- Exerce poderosa redução no limiar das papilas gustativas em sentir o sabor adocicado dos alimentos, fazendo com que naturalmente se reduza a ingestão de doces.

Por causa destes efeitos, a Gymnema sylvestre tem sido utilizada como adjuvante no tratamento de obesidade e diabetes.

Fonte: Biomed Res Int. 2014. Jan 6. Phytochemical and Pharmacological Properties of Gymnema sylvestre