

Laminaria digitata

1. Propriedades

As Laminarias são algas feofíceas (algas castanhas) que aparecem ao longo das costas do continente europeu, onde habitualmente em períodos de maré baixa é possível observá-las brilhar sobre as rochas. São identificadas ao examinar os seus estipes, pseudocaulis simples que se ramificam em sua base, o qual é órgão de fixação com aspecto de raiz, e na parte superior se diferenciam dando uma fronde lamelar. A espécie *Laminaria digitata* apresenta coloração que varia do marrom-oliva ao marrom escuro. A folha mede geralmente de 100 a 200 centímetros de comprimento, 30-55 centímetros de largura, coriácea, palmada ou dividida formando segmentos em forma de dedos. O estipe mede geralmente de 10-45 centímetros de comprimento, 1-2 centímetros de diâmetro, de secção arredondada, lisa, flexível, quase sempre sem epífitas e ligeiramente aplanada para a base.

É principalmente conhecida e utilizada por seu teor de iodo, tanto livre quanto ligado a proteínas. O iodo é um elemento essencial para a síntese de hormônios tireoidianos. Esses hormônios estimulam o consumo de oxigênio a nível celular e participam do processo de metabolização de gorduras e carboidratos. Os efeitos positivos da *Laminaria digitata* em pacientes afetados por bócio e obesidade são devidos às substâncias hipolipidêmicas contidas (elementos iodados de amino). Contém laminarina que compõe mais de 14% do peso seco das algas. É uma reserva de polissacarídeos sulfurados (b 1-3 glucano), isolada pela primeira vez em 1885 por Schiedelberg. Este polímero possui uma atividade anticoagulante equivalente a um terço da heparina. Existem duas variedades de laminarina: solúveis e insolúveis. Essas moléculas também possuem propriedades hipolipemiantes e a ação hipocolesterolêmica foi demonstrada por testes laboratoriais. Contém mucopolissacarídeos principalmente ácido algínico, fucoidana, uma série de compostos polifenólicos e fucoxantina. A fucoidana, contida em quantidades consideráveis na *Laminaria digitata*, apresenta uma estrutura química semelhante à da heparina e realiza uma importante atividade anticoagulante. O ácido algínico tem duas propriedades importantes: é absorvido pelo nosso organismo e também possui propriedades de gelificação. Esta molécula forma massas gelatinosas capazes de absorver metais pesados, incluindo chumbo, cádmio, mercúrio e outras substâncias tóxicas, impedindo sua absorção pelo corpo. *Laminaria digitata* também é rica em vitaminas (A, B1, B2, C, D, E), sais minerais, oligoelementos e aminoácidos.

2. Indicações

Coadjuvante no tratamento do hipotireoidismo, sobrepeso, hipercolesterolemia, arteriosclerose, como uma fonte de iodo. Externamente para hemorragias dentais e ulcerações dérmicas dentre outras aplicações.

3. Posologia

De 0,5g a 5g/dia antes das refeições.

4. Contraindicações

Em caso de hipertireoidismo, doenças associadas a hiperatividade da glândula (doença de Basedow), tireoidite autoimune (Hashimoto). Pessoas com cardiopatia com fibrilação atrial ou hipertensão arterial. Em gravidez, lactantes e crianças menores de 15 anos. Deve-se administrar durante curtos períodos de tempo devido a um possível aparecimento de sintomas tóxicos, devido a acumulação de iodo.



Soluções Inovadoras para uma Vida Saudável.

5. Referências Bibliográficas

Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais. Reader's Digest do Brasil. 1ª edição 1999.

FETROW, C. W. The Complete Guide to Herbal Medicines. Springhouse. 2000.

LAUNERT, E. Guia de las plantas medicinales y comestibles de España y de Europa. Ediciones Omega. 1982.

BRUNETON, J. Elementos de Fitoquímica y de Farmacognosia. Ed. Acriba. 1ª edición. 1991.

PR Vademecum De Precipción De Plantas Medicinales. 3ª edição. 1998

Revisão 00 – Data 02/02/2021