



# Óleo de Groselha Negra

*Ribes Nigrum*

## Fonte natural de AGL

Por Fabian Laszlo

*A groselha negra é uma rica fonte de AGL, um ácido graxo raro, somente encontrado em 3 plantas. Este princípio ativo possui inigualáveis propriedades terapêuticas que têm se mostrado magníficas em distúrbios da pele (dermatites, eczemas, ressecamento, descamação, vermelhidão, pruridos, queimaduras, psoríases), problemas hormonais femininos (TPM, cólicas, dores nos seios), hiperplasia da próstata, calvície androgenética, distúrbios do diabetes, colesterol e triglicérides elevados, além de ser um potente anti-inflamatório natural benéfico nas doenças reumáticas e artrites. Sua ação regenerativa da pele, o tornam sempre um aliado nas receitas cosméticas associadas ao uso de óleos essenciais e outros ativos naturais.*

**A** groselha negra, também conhecida como cassis ou black currant, é um arbusto originário da Europa do norte. De seus frutos se obtém delicioso e antioxidante suco e licor, assim como também se pode extrair com solvente um óleo essencial (absoluto) muito empregado na perfumaria.

Das sementes prensadas se obtém um óleo rico no ácido graxo do tipo ômega 6: ácido gama-linolênico (AGL). Este ácido graxo é produzido em nosso corpo à partir do ácido Linoléico (AL), comum nos óleos de girassol, soja, milho, algodão etc. Ao ser metabolizado pela enzima delta-6-desaturase, o ácido linoléico transforma-se em AGL e, depois pela ação da enzima elongase, em ácido dihomogama linolênico (ADGL), que produz mediadores anti-inflamatórios (PGE1 e LTE3). Contudo, algumas pessoas diante de circunstâncias variadas (alimentação, estresse, genética, doença, velhice), possuem

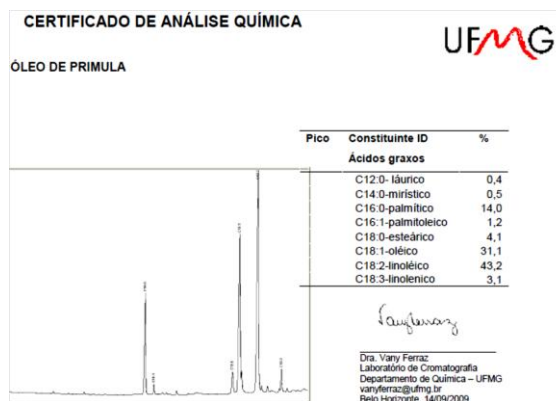
um bloqueio metabólico que interfere com a habilidade do corpo de produzir o AGL e consequentemente o ADGL. Isso acarreta o surgimento de uma série de problemas como a síndrome pré-menstrual, diabetes, doenças de pele etc. O álcool também bloqueia a formação de AGL no corpo e estudos mostraram que a suplementação de óleos ricos em AGL, como a groselha negra, ajudam a prevenir a esteatose hepática<sup>1</sup>, danos ao embrião<sup>2</sup> além de poder ajudar no alcoolismo<sup>3</sup>.

O AGL é encontrado naturalmente no óleo oriundo da prensagem das sementes de três plantas, a prímula (que possui cerca de 6-9% de AGL), a borragem (com 20-24% de AGL) e a groselha negra (com 13-18% de AGL). Apesar do óleo de prímula ser mais conhecido, os óleos de groselha negra e borragem possuem mais AGL, tendo portanto, efeitos terapêuticos ainda melhores que a prímula. Além disso, ao receber amostras de alguns fornecedores nacionais de óleo de prímula e analisar na UFMG por cromatografia, pudemos observar que se tratavam de óleo de soja sem qualquer porcentagem de AGL. Após muita busca, finalmente encontramos óleo de groselha negra puro e com teores de AGL de 13-18% confirmado via cromatografia.

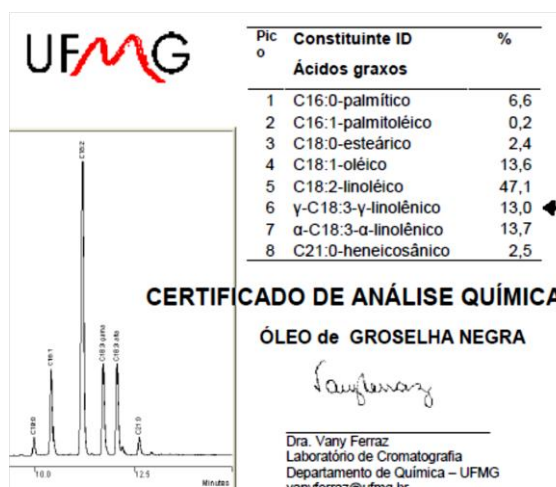
O ácido linoléico (AL) é o ácido graxo essencial mais abundante da pele humana. Sua deficiência pode ocasionar perda d'água e pele escamosa<sup>5</sup>. Normalmente a pele é deficiente nas enzimas que convertem o AL em AGL e ADGL, e a ingestão de óleos ricos em AGL aumentam a concentração deste ácido graxo na pele<sup>19</sup>, corrigindo e tratando uma série de enfermidades dérmicas. Por conta disso, **a groselha negra é um óleo maravilhoso na regeneração e manutenção da saúde da pele.** Não surpreendentemente, pacientes com **dermatite atópica (eczema)** possuem elevadas concentrações de AL e baixos de AGL e ADGL na pele<sup>6</sup>, o que propicia o surgimento de doenças inflamatórias nesta região. Estudos mostraram que eles também possuem baixa atividade sistêmica da enzima delta-6-desaturase<sup>7</sup> que sintetiza o AGL no corpo, tornando a suplementação de AGL imprescindível para sua cura em doses de 2, 4 e 6 g ao dia<sup>8</sup>.

Um excelente trabalho feito por David Horrobin<sup>7</sup> mostrou que na **dermatite atópica, de vários graus, caracterizada por secura, descamação e lesões vermelhas pruriginosas na pele, o AGL da groselha negra é muito efetivo. Inclusive, a secura, coceira e vermelhidão associada à hemodiálise é melhorada com a suplementação de óleos ricos em AGL, como a groselha negra**<sup>15</sup>.

**Exemplo de análise cromatográfica de óleo de prímula adulterado no mercado. O produto vendido como óleo de Prímula não continha AGL e se assemelhava ao perfil químico do óleo de soja.**



**Abaixo exemplo de cromatografia de um autêntico óleo de groselha negra com 13% de AGL testado na UFMG e comercializado pela Laszlo Aromaterapia.**



O AGL mostrou ser um **potente inibidor da enzima 5-alfa-reductase<sup>4</sup>**, que age convertendo a testosterona em dihidrotestosterona (DHT) associada ao câncer de próstata, à hiperplasia prostática, acne e à calvície androgenética, doenças beneficiadas pelo uso da groselha negra.

Pacientes com **artrite reumatóide recebendo 540mg/dia de AGL presente no óleo de groselha negra, usaram menos antiinflamatórios não-esteroidais do que o grupo de placebo<sup>9</sup>**. A associação de óleos ricos em ômega 3 como a linhaça ou o peixe com a groselha negra, rica em AGL, pode ser considerada uma **terapia natural para aqueles que sofrem de artrite reumatóide e outras desordens reumatológicas como as síndromes de Raynaud e Sjogren<sup>17</sup>**.

Diabéticos também possuem deficiência na síntese de AGL. **Estudos demonstraram que a ingestão de AGL pode parar e até reverter a neuropatia diabética pelo aumento da velocidade de condução nervosa<sup>7,10</sup>**. Estes estudos com seres humanos foram feitos empregando 320mg/dia de AGL (3-5g de óleo de groselha negra) por 6 meses.

Óleos ricos em AGL, como a prímula, borragem e groselha negra têm sido muito utilizados no tratamento de condições associadas ao ciclo feminino, especialmente a **TPM<sup>14</sup>**. Estes óleos têm sido a linha de frente indicada por médicos no tratamento de mulheres que sofrem de **cólicas, displasia e mastalgia (dor mamária pré-menstrual)<sup>11,12</sup>**, com sucesso na dose de 3g por dia<sup>13</sup>.

O óleo de groselha negra também mostrou ser efetivo em **reduzir o colesterol total e os níveis de triglicérides, com aumento positivo do HDL**, sendo considerado uma **alternativa natural para tratar da hiperlipidemia<sup>16</sup>**.



#### **ONDE ENCONTRAR:**

Óleo de groselha negra (*Ribes nigrum*) puro e testado por cromatografia, mantendo teores de 13-18% de AGL você encontra na Laszlo Aromaterapia:

[www.laszlo.com.br](http://www.laszlo.com.br)

#### **Referências:**

1. Segarnick DJ. Gamma-linolenic acid inhibits the development of the ethanol-induced fatty liver. Prostaglandins Leukot Med. 1985 Mar;17(3):277-82.
2. Varma PK. Protection against ethanol-induced embryonic damage by administering gamma-linolenic and linoleic acids. Prostaglandins Leukot Med. 1982 Jun;8(6):641-5.
3. Glen I. The role of essential fatty acids in alcohol dependence and tissue damage. Alcohol Clin Exp Res. 1987 Feb;11(1):37-41.
4. Liao S. Androgen action: molecular mechanism and medical application. J Formos Med Assoc. 1994 Sep;93(9):741-51.
5. Ziboh VA. Metabolism of polyunsaturated fatty acids by skin epidermal enzymes: generation of anti-inflammatory and antiproliferative metabolites. Am J Clin Nutr 2000; 71(Suppl):361-6S
6. Manku MS. Essential fatty acids in the plasma phospholipids of patients with atopic eczema. Br J Dermatol 1984; 110(6):643-8

7. Horrobin DF. Fatty acid metabolism in health and disease: the role of delta-6-desaturase. *Am J Clin Nutr* 1993; 57(Suppl):732S-7S
8. Horrobin DF. Essential fatty acid metabolism and its modification in atopic eczema. *Am J Clin Nutr* 2000; 71(Suppl): 367S-72S
9. Belch JJ. Effects of altering dietary essential fatty acids on requirements for non-steroidal anti-inflammatory drugs in patient with rheumatoid arthritis: a double blind placebo controlled study. *Ann Rheum Dis* 1988; 47(2):96-104
10. Head RJ. Prevention of nerve conduction deficit in diabetic rats by polyunsaturated fatty acids. *Am J Clin Nutr*. 2000 Jan;71(1 Suppl):386S-92S.
11. Cheung KL. Management of cyclical mastalgia in oriental women: pioneer experience of using gamalenic acid (Efamast) in Asia. *Aus NZ J Surg* 1999; 69(7):492-4
12. Pain JA, Cahill CJ. Management of cyclical mastalgia. *Br J Clin Pract* 1990; 44(11):454-6
13. Gateley CA, Miers M, Mansel RE, Hughes LE. Drug treatments for mastalgia: 17 years experience in the Cardiff Mastalgia Clinic. *J R Soc Med* 1992; 85(1):12-5
14. Budeiri D, Li Wan Po A, Dornan JC. Is evening primrose oil a value in the treatment of premenstrual syndrome? *Control Clin Trials* 1996; 17(1):60-8
15. Yoshimoto-Furuie K. Effects of oral supplementation with evening primrose oil for six weeks on plasma essential fatty acids and uremic skin symptoms in hemodialysis patients. *Nephron*. 1999 Feb;81(2):151-9.
16. 1. Fa-lin Z. Efficacy of blackcurrant oil soft capsule, a Chinese herbal drug, in hyperlipidemia treatment.