

Plantas com efeito na insônia

Paula Viñas

José de Felipe Junior

O sono é um mecanismo fisiológico de recuperação e regeneração celular. É durante o sono com qualidade que fabricamos várias substâncias e hormônios, incluindo o hormônio do crescimento vital nos processos de síntese proteica e a melatonina principal antioxidante natural que protege o DNA do núcleo das lesões oxidativas.

Dormir mal aumenta a geração de citocinas inflamatórias e conseqüentemente aumenta o risco de doenças degenerativas da idade.

Podemos classificar a insônia em: inicial, intervalar e terminal.

Insônia inicial: o paciente tem dificuldade em começar a dormir, o início do sono é afetado devido a ansiedade.

Insônia Intervalar: intervalos no tempo total de sono. O paciente não tem recuperação física e mental, não tem secreção de hormônios e corre risco de envelhecimento precoce. Causa: uso de substâncias como cafeína, chocolates, mate, descongestionantes nasais com efedrina.

Insônia terminal / final: o paciente possui despertar precoce – redução no tempo de sono. Geralmente ocorre em idosos.

Mecanismo de ação: o GABA (ácido gama aminobutírico) é o neurotransmissor que induz a inibição do SNC, causando a sedação. Isso porque as células neuronais possuem receptores específicos para o GABA. Quando o GABA se liga aos receptores, abre-se um canal por onde entra íon cloreto na célula neuronal fazendo com que a célula fique hiperpolarizada, dificultando a despolarização e como conseqüência ocorre diminuição da condução neuronal provocando a inibição do SNC.

Valeriana (*Valeriana officinalis* L.)

Planta herbácea, de sabor aromático e pouco amargo. É originária da Europa e oeste da Ásia. Era bastante utilizada pelos médicos árabes e foi usada na Primeira Guerra Mundial para tratar neuroses. A diversidade de seus efeitos terapêuticos são conhecidos desde os tempos do Renascimento.

A atividade sedativa é devido a um componente chamado valeropatriato que é extraída do óleo essencial. Atua como depressora do sistema nervoso, atenua a irritabilidade nervosa, melhora a coordenação e reduz a ansiedade.

Mecanismo de ação: Segundo Mennini T. et al., em trabalho publicado na "Fitoterapia" intitulado: In vitro study on the interaction of extracts and pure compounds from *Valeriana officinalis* roots with GABA, benzodiazepine and barbiturate receptors in the rat brain; a valeriana possui afinidade pelos receptores do ácido gama aminobutírico o GABA. A valeriana possui também afinidade pelos receptores barbitúricos (efeito indutor do sono) e benzodiazepínicos (efeito ansiolítico).

No livro "Fitofarmácia": Impiego razionale delle droghe vegetali, é relatado um trabalho (Panijel, 1985) foi demonstrado que a valeriana em associação com o *Hypericum perforatum* se revela mais eficaz no tratamento da ansiedade do que o diazepam.

No mesmo livro é relatado um outro trabalho (Schulz e coll., 1998) demonstrando que o valeropatriato é instável em solução ácida ou alcalina e altas temperaturas. E ainda, que preparações líquidas (infusões, tinturas) são preferíveis do que preparações sólidas (cápsulas). Outras associações como com a *Passiflora incarnata* (maracujá) e *Húmulus lupulus* (lúpulo) podem ser utilizados para o tratamento da insônia.

Partes Utilizadas: raiz e rizoma

Dose média diária:

extrato seco (pó): 0,3 a 1,0g três vezes ao dia
infuso ou decocto das raízes: tomar 50 a 200 ml por dia

alcoolatura: 2 a 10g por dia
extrato líquido em álcool 60%: 4 a 8 ml três vezes ao dia
Utilizar por 8 a 10 dias, seguido por intervalo de 3 semanas para retornar ao tratamento.

Efeitos Colaterais: cefaléia, agitação, reações alérgicas cutâneas, diminuição da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, insônia e excitabilidade (quando ocorre abuso)

OBS: A droga não deve conter menos que 15% de substância extrativa.

Trabalhos Científicos

Estudo Experimental duplo-cego: Foi administrado para pacientes que sofrem de insônia uma preparação de valeriana contendo primariamente sesquiterpenos ou placebo. Comparando, o placebo mostrou significativo efeito no sono leve, fraco ($p < 0,001$). 44% reportaram um perfeito sono e 89% reportaram melhora no sono. Nenhum efeito colateral foi observado. (Lindahl O, Lindhall L. *Double blind study of a valerian preparation*. Pharmacol Biochem Behav 32(4):1065-6,1989)

Estudo Experimental Duplo-Cego: 8 pacientes que sofrem de insônia moderada receberam 450 mg ou 900 mg de extrato aquoso da raiz de valeriana ou placebo. Utilizando o primeiro período de 5 minutos consecutivos sem movimentos como um critério de princípio de sono, obteve-se significativo diminuição na latência do sono, com 450mg de valeriana comparado com placebo ($p < 0,01$); a maior

dosagem da valeriana não promoveu melhores efeitos. (*Leathwood PD, Chauffard F. Aqueous extract of valerian reduces tendency to fall asleep in man. Planta Medica 54:144-8,1985*).

Estudo Experimental: O efeito do extrato aquoso da raiz de valeriana no sono foi estudado em dois grupos de jovens e saudáveis voluntários. Um dos grupos dormiram em casa (n=10) e o outro (n=8) dormiu no laboratório. O sono foi avaliado fundamentalmente em questionários, auto – avaliação e atividade motora noturna. Em adição polisonografia e análise espectral do EEG durante o sono foi realizada no grupo laboratório. Nas condições do lar, as duas doses do extrato de valeriana (450 e 900mg) reduziu a persistente latência do sono e o acordar no princípio de sono. A atividade motora noturna aumentou na terceira metade da noite e reduziu na terceira última. Os dados sugerem um efeito dose dependente. No laboratório, onde só a maior dose de valeriana foi testada, nenhuma diferença ao placebo foi obtida. Entretanto, a direção de mudanças nas medidas subjetivas e objetivas da latência de sono e o acordar após sono inicial, assim como atividade motora noturna, correspondeu com a observada nas condições do lar. Não há evidências nos estágios de mudança de sono e espectro de EEG. Os resultados indicaram que o extrato aquoso de valeriana exerce uma suave ação hipnótica (*Balderer G, Borbely AA. Effect of a valerian on human sleep. Psychopharmacol 87(4):406-9, 1985*)

Experimental Double – Blind Study: 128 subjects received 3 samples containing 400 mg of Valerian extract, 3 containing a proprietary over-the-counter Valerian preparation, and 3 containing placebo. Samples were presented in random order and were taken on non-consecutive nights. Valerian produced a significant decrease in subjectively evaluated sleep latency scores. It also produced a significant improvement in sleep quality – especially among people who considered themselves poor or irregular sleepers, smokers, and people who thought they had long sleep latencies. Night awakenings, dream recall and somnolence the next morning were relatively unaffected. The proprietary preparation only produced a significant increase in reports of feeling more sleepy than normal the next morning (*Leathwood PD et al. Aqueous extract of valerian root (Valeriana officinalis L.) improves sleep quality in man . Pharmacol Biochem Behav 17(1):65-71,1982*)

Maracujá (*Passiflora incarnata*)

Ao contrário do que se diz na cultura popular, não é o suco de maracujá que provoca sonolência e tranquilidade nas pessoas, e sim as folhas de maracujá, que contém flavonóides e alcalóides, agindo como depressor inespecífico do sistema nervoso central. O fruto do maracujá, utilizado no suco é sim um rico suplemento de vitamina C.

Em alguns países o maracujá é conhecido por flor da paixão (passion flower). Isso porque suas flores lembram instrumentos utilizados na crucificação de Cristo.

Deve – se tomar cuidado com o uso concomitante com o álcool (potencializa seus efeitos), além de anti – histamínicos, pentobarbital e morfina.

Nos casos de insônia mai severas, pode ser associada a valeriana e lúpulo.

Dosagem

infuso ou decocto: tomar 50 a 200 mL/dia
 extrato fluído em álcool 25%: 0,5 a 1mL três vezes ao dia
 tintura 1:8 em álcool 45%: 0,5 a 2,0 mL três vezes ao dia
 pó: 0,25 a 1 g três vezes ao dia ou por infusão
 duração : 3 meses em média. Não causa dependência física.

PS: A droga deve conter não menos que 0,3% de flavonóide

Trabalhos Científicos

Animal Experimental Study: Rats given an oral *Passiflora* extract for 3 weeks demonstrated a diminished general activity indicative of sedative effects despite surface and deep EEG recordings showing "normal" electric activity. (Sopranzi N et al. Biological and electroencephalographic parameters in rats in relation to *Passiflora incarnata* L Clin Ter 132(5):329-33, 1990) Em italiano

Animal Experimental Study: The fluid extract of *Passiflora* given orally and intraperitoneally to rats raised the nociceptive threshold in the tail – flick and hot-plate tests, but not in the vocalization test; prolonged sleeping time; provide protection against the convulsive effects of pentylenetetrazole; and reduced locomotor activity (*Speroni E, Minghetti A. Neuropharmacological activity of extracts from Passiflora incarnata. Planta Med 54(6):488-91, 1988*)

Melissa (*Melissa officinalis*)

A melissa possui atividade sedativa sobre o sistema límbico. É tranquilizante e indutora do sono.

Parte Utilizada: folha e sumidades floridas

Dosagem

Folha seca: 2 a 4 g três vezes ao dia
 Infuso: 3 colheres (chá) de folhas por xícara. Tomar 2 a 4 xícaras ao dia.
 Extrato fluído em álcool 45%: 2 a 4 mL três vezes ao dia
 tintura 1:5 em álcool 45%: 2 a 6 mL três vezes ao dia
 tintura mãe 40 a 50 gotas, 3 vezes ao dia
 extrato alcoólico: 1,5 a 2,0 g ao dia

Trabalhos Científicos

Experimental Placebo – Controlled Study: 20 volunteers received either a combination of Valerian root 160 mg and *Melissa officinalis* 80 mg, triazolam 0,125 or placebo. In the insomniac gp. the herbal preparation showed an effect comparable to that of the benzodiazepine as well as an increase in deep sleep stages 3 and 4. The herbal preparation did not cause daytime sedation or rebound phenomena and there was no evidence of diminished concentration based on the Concentration Performance Test or impairment of physical performance based on the Labyrinth Test (*Dressind H, Riemann D, et al. Insomnia: Are Valerian/Melissa combinations of equal value to benzodiazepine? Therapiewoche 42:726-36, 1992*) (in German)

Lúpulo (*Humulus lupulus*)

Essa planta ficou bastante conhecida devido seu emprego na indústria de cerveja, com finalidade de clarificar, aromatizar e conservar a bebida. O metilbutenol é o responsável pelo efeito sedativo. É o produto de oxidação da humulona e lupulona.

Parte utilizada: flores

Dosagem:

extrato fluido 1:1 em álcool 15%: 0,5 a 2 mL

infusão: 1g de flores secas em uma xícara de água fervente. Beber uma xícara antes de dormir

Tintura: 1 a 2 ml de tintura ao dia, em álcool 60%