

Medicina integrativa

Medicina integrativa é uma abordagem orientada para um sentido mais amplo de cura, que visa tratar a pessoa em seu todo: corpo, mente e espírito. Enfatiza as relações entre o paciente e o médico, e combina tratamentos convencionais e terapias complementares cuja segurança e eficácia tenham sido cientificamente provadas. Esta seção visa informar e atualizar o leitor nessa abordagem.

Marcelo Saad

Paulo de Tarso Lima

Editores da seção

Uso do gengibre para controle de náusea e vômito

Marcelo Saad¹, Roberta de Medeiros²

¹ Doutor em Ciências; Membro do Corpo Clínico, Hospital Israelita Albert Einstein – HIAE, São Paulo (SP), Brasil.

² Bióloga; Doutora em Fisiologia; Professora Titular de Fisiologia, Centro Universitário São Camilo, São Paulo (SP), Brasil.

Náusea e vômito são condições clínicas potencialmente incapacitantes e de difícil controle. Mesmo com o melhor tratamento convencional disponível, náusea e vômitos são apenas parcialmente controlados em muitos pacientes. Seu tratamento deveria incorporar também medidas adjuvantes não farmacológicas de ação antiemética. O gengibre (rizoma de *Zingiber officinale*) tem sido usado com finalidades terapêuticas há milênios, em vários países asiáticos. Registros históricos de romanos, gregos, chineses e otomanos mostram que o gengibre também era valorizado como remédio por eles. Tradicionalmente, são citados efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, antimicrobianos, antioxidantes, antiagregante plaquetário, anticancerígeno, além de hipolipemiante e hipoglicemiante. No Ocidente, estudos têm focado seu efeito antiemético, talvez o mais evidente de todos, em ensaios experimentais e clínicos.

O mecanismo responsável pela atividade antiemética do gengibre ainda não é claramente conhecido. O gengibre possui óleos voláteis, como shogaol e gingerol, que são seus possíveis constituintes ativos. Foram propostos dois mecanismos teóricos principais⁽¹⁾, que não são mutuamente excludentes:

1. efeito direto no trato gastrointestinal: graças a suas propriedades espasmolíticas, carminativas e absorventes. Acredita-se que o gengibre module a motilidade gástrica, favorecendo o esvaziamento gástrico,

motilidade antral, proximais dimensões gástricas, e os sintomas pós-prandiais. Isso modificaria as reações gastrointestinais de retroalimentação responsáveis pela náusea;

2. ação no Sistema Nervoso Central: estudos *in vitro* e em animais demonstraram que o gengibre modula vias serotoninérgicas, que têm papel importante em alguns quadros de náusea. Muitos medicamentos antieméticos, como a ondansetrona, agem por esse mecanismo antagonista do receptor 5-HT₃.

As principais indicações do uso do gengibre para controle de náusea e vômito incluem essas condições clínicas, para as quais estudos clínicos mostraram eficácia significativamente melhor que placebo⁽²⁻⁴⁾: hipermese gravídica, náusea induzida por quimioterapia, náusea e vômito perioperatório, e cinetose. O gengibre pode reduzir pelo menos a intensidade da náusea relatada, quando não conseguir reduzir a frequência de seu aparecimento.

Não existem estudos específicos para determinação da dose ideal de gengibre para prevenção de náusea e vômito. As doses típicas citadas nos trabalhos são de pelo menos 1g por dia, em porções fracionadas⁽⁵⁾, chegando a uma dose máxima diária de 4 ou 6g. A tomada deve ser preferencialmente 1 hora antes de expor-se ao estímulo provocador, ou iniciar 1 a 2 dias antes da viagem para prevenção de cinetose. Para crianças, não há dados para recomendação de dose.

O rizoma do gengibre pode ser consumido fresco, na forma seca ou como ingrediente de receitas culinárias. Porém, nessas formas, não é possível conhecer a quantidade de princípios ativos que estão sendo ingeridos. A concentração de princípios ativos presentes no rizoma pode variar em função de diversos fatores, como a procedência e a safra, entre outros.

Para que as propriedades terapêuticas fossem asseguradas, seria melhor optar por formulações padronizadas, como cápsulas de extrato seco, tinturas e outras variedades farmacêuticas. Porém, esses produtos não são encontrados facilmente no Brasil. Como referência geral, 1g de extrato padronizado de gengibre é equivalente a 1 colher de chá (5g) de rizoma fresco ralado. Na forma líquida, equivale a 4 xícaras (de 237mL cada) de infusão de meia colher de gengibre ralado e fervido por 5 a 10 minutos; alternativamente, 2 pedaços de gengibre cristalizado, cada um com 2,5cm² de área (ainda que o açúcar dessa preparação possa ser nauseante).

O gengibre encontrado mais facilmente em mercados e feiras é o rizoma seco. Este é mais picante, com aroma e sabor bem intensos, e pode não ser bem tolerado por muitas pessoas. O rizoma fresco, geralmente encontrado de modo irregular em poucas mercearias orientais, seria uma opção mais palatável para pacientes com náusea e vômito. Comparado à sua forma seca, o gengibre fresco é mais claro e brilhante por fora, macio e succulento por dentro, e, geralmente, é vendido com sua parte aérea (Figura 1).



Figura 1. Rizoma do gengibre em suas formas fresca (A) e seca (B)

O gengibre tem um longo histórico de uso oral, com mínimos relatos de toxicidade ou reações importantes⁽⁶⁾. Em geral, os efeitos adversos estão associados ao uso do gengibre em doses muito acima daquelas preconizadas. Pessoas sensíveis podem ter irritação da mucosa gástrica. Alguns sintomas gastrointestinais leves podem ser relatados por alguns pacientes. Atualmente, o *US Food and Drug Administration* (FDA) inclui o gengibre na categoria de produtos “reconhecidos como seguros de modo geral”.

Seria prudente a monitoração de toxicidade se o gengibre for usado por longos períodos, já que os efeitos de longo termo são desconhecidos. Igualmente, não há documentação sobre interação do gengibre com drogas. As recomendações de cautela são teóricas, baseadas nos efeitos fisiológicos do gengibre. Pode-se recomendar seu uso parcimonioso em pacientes com distúrbios da coagulação e da imunidade, pelos efeitos do gengibre sobre a agregação plaquetária e a função imunológica. Na gestação, doses de 250g quatro vezes por dia parecem ser seguras, pois equivalem ao uso culinário tradicional do gengibre.

Como conclusão, o gengibre tem um longo histórico de uso terapêutico tradicional. Existem muitas evidências apoiando seu uso para o tratamento de náusea e vômito de diferentes etiologias. Usado nas doses terapêuticas preconizadas e por períodos limitados, o gengibre parece ser seguro, mesmo em condições clínicas especiais. O gengibre pode ser um adjuvante razoável para colaborar com o controle de náusea e vômito, podendo mesmo reduzir a dose necessária de medicamentos convencionais. Esse potencial certamente teria reflexos financeiros positivos sobre o tratamento.

REFERÊNCIAS

1. White B. Ginger: an overview. *Am Fam Physician*. 2007;75(11):1689-91. Review.
2. Ernst E, Pittler MH. Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials. *Br J Anaesth*. 2000;84(3):367-71. Review.
3. Chrubasik S, Pittler MH, Roufogalis BD. *Zingiberis rhizoma*: a comprehensive review on the ginger effect and efficacy profiles. *Phytotherapy*. 2005;12(9): 684-701. Review.
4. Haniadka R, Rajeev AG, Palatty PL, Arora R, Baliga MS. *Zingiber officinale* (ginger) as an anti-emetic in cancer chemotherapy: a review. *J Altern Complement Med*. 2012;18(5):440-4. Review.
5. Singletary K. Ginger: an overview of health benefits. *Nutr Today*. 2010;45(4): 171-83.
6. Gigon F. Le gingembre, une épice contre la nausée. *Phytothérapie*. 2012;10(2): 87-91.