

## CÁPSULAS DE LECITINA DE SOJA

**Nome Químico (Óleo):** Lecitina de Soja (Mistura de fosfolipídeos e triglicerídeos)

**No CAS:** N.A

**Fórmula:** N.A

**Peso Molecular:** N.A

### GENERALIDADES

Inicialmente a lecitina foi isolada da gema de ovo que é a fonte mais rica (contém 10%). Hoje a maior quantidade de lecitina existente é provavelmente a de soja (contém 2%).

O grão de soja é submetido a um processo de moagem, mistura e aquecimento. Desta substância pode-se extrair o óleo e a lecitina.

Este líquido cru de lecitina é normalmente ingerido na forma de cápsula, ou ainda desidratado e adicionado à dieta alimentar, em bebidas, cereais, etc.

O porcentual de fosfolipídios presentes no produto desidratado depende do procedimento, mas é possível obter-se um nível de 98% de pureza.

A lecitina contém também vitamina E, naturalmente presente na soja, fato que contribui para sua durabilidade, uma vez que a vitamina E protege as gorduras de decomposição.

A lecitina proveniente de vegetais contém ácidos graxos insaturados, ao passo que os ácidos graxos associados à lecitina da gema do ovo são saturados. Pensa-se que esta seja a diferença no grau de saturação, que permite à lecitina de procedência vegetal provocar uma redução do colesterol do organismo.

### PROPRIEDADES

#### 1. Emulsificante:

A lecitina é capaz de reduzir o tamanho das partículas de gordura, e suspende-las em meio aquoso. Esta propriedade da lecitina a característica de ajudar a absorver as gorduras do organismo.

Suspeita-se que a lecitina pode quebrar o colesterol e outras gorduras do organismo (conhecidas como lipídios), em partículas menores que são capazes de atravessar as paredes das artérias e dos tecidos, reduzindo assim os depósitos de placas gordurosas nas artérias, fato conhecido como aterosclerose.

Experiências com animais têm mostrado que acrescentando-se lecitina a dieta de coelhos que são amamentados com alto teor de colesterol, estes tiveram uma redução no índice do colesterol no sangue. Um estudo feito por belgas mostrou níveis inferiores de lipídios no sangue de pacientes após terem recebido lecitina de soja como alimento.

Por outro lado foi sugerido que pacientes que sofrem de aterosclerose, ou após um ataque cardíaco têm níveis mais baixos de lecitina no sangue.

#### 2. Controle e redução no peso:

Sua importância no controle e redução de peso, é de permitir o correto metabolismo das gorduras, distribuindo-as de forma uniforme na corrente sanguínea. Acredita-se que a lecitina seja um diurético,

ajudando, portanto a superar os problemas de retenção de líquidos. É bom, porém lembrar que a lecitina contém aproximadamente 10 calorias por grama.

### **3. Fígado e Rins:**

Se o fígado falhar na produção da lecitina, um aumento do índice de gordura pode ocorrer, resultando uma situação conhecida como “fígado gordo”. Neste caso o suplemento de lecitina é necessário, não apenas para ajudar a emulsionar estes depósitos, e retornar ao normal a produção de lecitina suprindo a situação de inositol e colina.

Qualquer deficiência que previne a produção de lecitina traz um efeito adverso sobre os rins.

A lecitina encontra-se normalmente na bÍlis, e quando este equilíbrio é quebrado, suspeita-se que haja formação de cálculos biliares.

### **4. Nervos e Cérebro:**

A lecitina é encontrada no micelum que envolve os nervos e o cérebro. Estima-se que 25% do peso do cérebro seco é lecitina.

Acredita-se que em estado de stress, ou sob um grande esforço mental as reservas de lecitina diminuem, pelo que pensa-se que esta é usada como fonte de energia em adição a fonte natural que é a glucose.

### **5. Diabete:**

A lecitina é usada para ajudar a prevenir ataques de alguns sintomas secundários que ocorrem em pacientes sofredores de diabete. Um estudo registra que o consumo de insulina necessário por alguns pacientes foi reduzido com o uso da lecitina.

### **6. Psoríase:**

Pensa-se que este problema está ligado aos níveis anormais de colesterol na pele e no sangue. Pela sua associação com o metabolismo do colesterol a lecitina tem sido usada para aliviar esta situação.

### **7. Atletismo:**

Acredita-se que a lecitina produz um rápido retorno ao normal após um desgaste físico nos atletas.

### **8. Geriatria:**

Pensa-se que a colina (existente na lecitina) pode ajudar contra os ataques de demência nervosa, sintoma comum na velhice.

Os Europeus tendem a usar a lecitina como um suplemento das funções, mais que como um controle do colesterol.

Nos pacientes sofredores de escleroses múltiplas, onde os revestimentos gordurosos dos nervos são danificados, uma autópsia mostrou teores inferiores de lecitina no cérebro e nos nervos, bem como que a lecitina presente estava composta por maior quantidade de ácidos graxos saturados que o normal.

Administrando-se doses múltiplas de lecitina a estes pacientes. Adelle Davis observou que a taxa de escleroses múltiplas é mais alta nos países onde há predominância de gorduras saturadas.

Recentes pesquisas estão investigando a importância da lecitina nos distúrbios cerebrais, uma vez que vários distúrbios neurológicos tiveram tratamento com sucesso.

Esta função da lecitina está ligada ao conteúdo de colina na forma de acetilcolina que é importante para a transmissão dos sinais nervosos.

### **DOSAGEM USUAL**

As cápsulas são utilizadas em concentrações de 0,5 a 1g ao dia, podendo-se aumentar até 2 g ao dia, dependendo das necessidades nutricionais do paciente.

### **BENEFÍCIOS ATRIBUÍDOS A INGESTÃO DIÁRIA DE CÁPSULAS DE LECITINA**

- Tende a purificar os rins e o fígado.
- Suaviza as artérias
- Prolonga a vida.
- Dá mais energia.
- Ajuda o sistema nervoso.
- Aumenta o poder cerebral.

### **ARMAZENAMENTO**

Conservar a temperatura de 15 - 30°C e umidade máxima 50%.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BATISTUZZO, José Antônio de Oliveira. **Formulário Médico Farmacêutico**. 3ªed. São Paulo: Pharmabooks, pág. 580; 2006.

Cardinal Health