



**Nome científico:** *Griffonia simplicifolia*

**Sinonímia Científica:** N/A

**Nome popular:** N/A

**Família:** Leguminosae.

**Parte Utilizada:** Semente

**Composição Química:** 5 Hidroxitriptofano ou 5-HTP ( Extrato padronizado à 95% 5HTP)

**Formula molecular:**  $C_{11}H_{12}N_2O_3$

**Peso molecular:** 220,23

**CAS:** 4350-09-8

**DCB:** 06767

**DCI:** N/A

O 5 Hidroxitriptofano (5-HTP) é um precursor do neurotransmissor serotonina. O aminoácido triptofano é convertido em 5 HTP que por sua vez dá origem à serotonina. O 5-HTP é encontrado nas sementes da *Griffonia simplicifolia*, uma planta natural do oeste da África (Gana, Costa do Marfim e Togo). Esta planta tem sido usada tradicionalmente na medicina africana para inibir diarreia, vômito e constipação, e também como um afrodisíaco.

Por sua vez a serotonina presente no organismo tem diversas funções, tais como: o controle da liberação de alguns hormônios, a regulação do ritmo circadiano (o ciclo do sono e do despertar no indivíduo, quando convertida em melatonina), do sono e do apetite. A serotonina também produz um efeito inibitório que acalma e promove sensação do contentamento.

A deficiência do 5-HTP implica em redução da serotonina e por sua vez leva à depressão, descontrole do apetite, desordens obsessiva e compulsiva, fobia social e síndrome pré-menstrual. Também está envolvido no autismo, na ansiedade, bulimia, pânico, enxaqueca, esquizofrenia e na violência extrema.

O *triptofano*, precursor do 5-HTP (5-hidroxitriptofano), é um nutriente encontrado em alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, peru e laticínios.

## Indicações e Ação Farmacológica



A suplementação diária com L-5-Hidroxitriptofano possui extensa e profunda aplicação no equilíbrio das desordens do SNC, podendo citar o sono, a memória, o aprendizado e a regulação da temperatura e do humor. Também auxilia no comportamento sexual, nas funções cardiovasculares, contrações musculares, na regulação endócrina e na depressão.

- Ansiedade: Uma redução significativa da ansiedade foi observada em três diferentes escalas de ansiedade.

- Obesidade: Num estudo duplo-cego, pacientes obesos tratados com 5-HTP obtiveram saciedade precoce, redução da ingestão de hidratos de carbono, e perda de peso significativa. Os autores afirmam que o 5-HTP pode ser usado com segurança como adjuvante da obesidade.

- Enxaqueca: 71% dos pacientes tratados com 5-HTP experimentaram uma melhora significativa. O 5-HTP foi mais eficaz na redução da intensidade e duração do que na frequência dos ataques com apenas pequenos efeitos colaterais. Estudo aponta que o 5-HTP pode ser um tratamento de escolha na profilaxia da enxaqueca.

- Dor de cabeça: Um estudo duplo-cego mostrou que o 5-HTP é moderadamente eficaz e extremamente seguro, com 48% dos doentes com mais de 50% de redução na frequência e severidade das dores de cabeça.

- Distúrbios do Sono: O 5-HTP estimula a produção de melatonina. Num estudo, pacientes que sofriam de insônia leve experimentaram uma melhora significativa ao tomar 100 mg de 5-HTP antes de dormir.

- Depressão: Alguns tipos de depressão podem apresentar uma deficiência de serotonina. Nestes indivíduos, o 5-HTP reduziu a incidência de episódios depressivos. Vários estudos têm relatado a mesma eficácia do 5-HTP em relação aos antidepressivos tricíclicos.

- Fibromialgia: Nos pacientes com fibromialgia o 5-HTP pode reduzir a dor, melhorar o sono, reduz a sensibilidade, reduz a rigidez pela manhã, reduz a ansiedade, melhora o humor e aumenta a energia.

O 5-HTP é o precursor da serotonina, que é um neurotransmissor que regula o humor e as emoções. O 5-HTP é também o precursor da melatonina, que é sintetizada a partir de serotonina. Administração de 5-HTP para pacientes com enxaqueca, dores de cabeça ou



tensão resultou em níveis mais elevados de plasma e de células beta-endorfina mononucleares, que pode fornecer uma explicação para o efeito analgésico do 5-HTP em pacientes com dores de cabeça.

De modo geral a serotonina regula o humor, o sono, a atividade sexual, o apetite, o ritmo circadiano, as funções neuroendócrinas, temperatura corporal, sensibilidade à dor, atividade motora e funções cognitivas.

## Toxicidade/Contraindicações

Os efeitos secundários ocasionais relatados com o uso de 5-HTP incluem náuseas, vômitos e diarreia. Quando ocorrem, geralmente podem ser minimizados diminuindo a dosagem e depois aumentando gradualmente. Tomar o suplemento com as refeições também ajuda.

Estudos relatam que o 5-HTP pode ter efeitos adicionais aos antidepressivos, onde se incluem a: fluoxetina, fluvoxamina, paroxetina, sertralina, amitriptilina, amoxapina, clomipramina, desipramina, doxepina, imipramina, nortriptilina, trimipramina, maprotilina, mirtazapina, trazodona, bupropiona, venlafaxina, nefazodona, citalopram, protriptilina, fenelzina, tranilcipromina, isocarboxazida. Isto pode alterar os efeitos destes medicamentos e, possivelmente, a dose necessária para o tratamento.

Há relatos também de que o 5-HTP pode ter efeitos adicionais ao hipérico.

## Dosagem e Modo de Usar

**- Extrato seco 95%:** Tomar 1 ou 2 cápsulas de 50mg, três vezes ao dia, 20-30 minutos antes das refeições.

*Para manipulação é necessário aplicar fator de correção em relação ao teor do laudo.*

## Referências Bibliográficas

ALONSO, J., **Tratado de Fitofármacos y Nutracêuticos**, Ed. Corpus, 2004.



SHAW K; Turner J; Del Mar C . **Tryptophan and 5-hydroxytryptophan for depression.** Cochrane Database Syst Rev; (1): CD003198, 2002.

EMANUELE E, *et al.* **An open-label trial of L-5- hydroxytryptophan in subjects with romantic stress.** Neuro Endocrinol Lett; 31(5): 663-6, 2010.

ROTHMAN RB. **Treatment of obesity with "combination" pharmacotherapy.** Am J Ther; 17(6): 596-603, 2010 Nov-Dec.

SHELL W; Bullias D; Charuvastra E; May LA; Silver DS. **A randomized, placebo-controlled trial of an amino acid preparation on timing and quality of sleep.** Am J Ther; 17(2): 133-9, 2010 Mar-Apr.

**psychological stresses.** J Physiol Anthropol. 2012 Oct 29;31:28. doi: 10.1186/1880-6805-31-28.