

GRIFFONIA

Nome científico: *Griffonia simplicifolia*.

Sinonímia científica: N/A

Nome popular: Griffonia.

Família: Leguminosae.

Parte Utilizada: Sementes.

Composição Química: Extrato padronizado em 95% de 5 Hidroxitriptofano (5-HTP).

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

A *Griffonia simplicifolia* é uma planta que cresce no Oeste da África, como por exemplo, Gana e Togo. Em sua tradicional aplicação nestes países, suas folhas e suco podem ser usados para o tratamento de feridas e nefropatia, e também utilizada como enema e afrodisíaco, além de outras patologias. O 5-hidroxitriptofano é o principal componente ativo da semente da *Griffonia simplicifolia*, a qual é considerada fonte natural deste aminoácido e utilizada no tratamento de numerosos efeitos associados à Síndrome de Deficiência de Serotonina.

Indicações e Ação Farmacológica

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-

Vendas

(19) 3429 1199
Estrada Vicente Bellini, 175

vendas@florien.com.br
www.florien.com.br

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.

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.

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

Vendas

(19) 3429 1199

Estrada Vicente Bellini, 175

vendas@florien.com.br

www.florien.com.br

- **Extrato seco (95%):** 50 mg, duas vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

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

Emanuele E; Bertona M; Minoretti P; Geroldi D. **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.

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

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.