GLUCOMANNAM

Nome científico: *Amorphophallus konjac* Koch.
Sinonímia científica: N/A
Nome popular: Glucomannam.
Família: Araceae.
Parte Utilizada: Raiz.
Composição Química: Constituído por um polissacarídeo composto por moléculas de D-glucose e D-manose na proporção de 1:16.
Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A
DCB: N/A
DCI: N/A

O Glucomannam é um polissacarídeo extraído da raiz do konjac, utilizada no Japão como alimento há mais de mil anos. É empregado na preparação de sukiyaki, comidas fortes e geleias. É considerado uma fibra alimentar pelo organismo, contribui sem calorias no tratamento da obesidade.

Indicações e Ação Farmacológica

O glucomannan atua como fibra na dieta alimentar aumentando a viscosidade dos alimentos em contato com o líquido gástrico, possui a capacidade de intumescer e aumentar de volume em contato com a água, preenchendo o estômago, fazendo com que o indivíduo sinta menos fome. O alimento se mistura com o glucomannan viscoso formando uma massa macia que facilmente passará através do aparelho gastrointestinal.

A digestão com o glucomannan é gradual, ajudando a manter os níveis de açúcar normal sem altas variações nos níveis sanguíneos. E sua propriedade de formar gel, promove uma absorção de gorduras reduzindo as taxas de colesterol e triglicerídeos.
Os mucilagos lhe conferem uma ação laxante e demulcente (viscosidade e emoliência).
É indicado no tratamento da obesidade, em regimes de emagrecimento como inibidor natural do apetite, como suplemento em fibras e como coadjuvante no tratamento da diabetes tipo 2.

Toxicidade/Contraindicações

Recomenda-se não associar sua administração com nenhum outro medicamento, já que pode reduzir de forma importante sua absorção. Ingerir com uma boa quantidade de líquidos.

Dosagem e Modo de Usar

- Pó: De 500mg a 2g ao dia dividido em até 2 tomadas. Ingerir diariamente, uma hora antes das principais refeições com 2 copos de água. A água é muito importante na digestão das fibras.

Referências Bibliográficas

KONJAC-MANNAN. (Glucomannan) Improves Glycemia and Other Associated Risk Factors for Coronary Heart Disease in Type 2 Diabetes – A randomized controlled metabolic trial. **Journal of Diabetes Care**, vol. 2, n.6, 1999.

FORMULÁRIO MÉDICO FARMACÊUTICO. Volume 2, 3ª edição.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M.M. **Herbarium compêndio de fitoterapia**. 3 ed. Curitiba, 1997.