# GOMA ACÁCIA

**Nome científico:** *Acácia senegal, Acácia seyal.*
**Sinonímia científica:** N/A
**Nome popular:** goma arábica, goma acácia.
**Família:** N/A
**Parte Utilizada:** N/A
**Composição Química:** N/A
**Formula molecular:** N/A **Peso molecular:** N/A

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

A goma acácia é uma resina extraída dos troncos e galhos da árvore da acácia, cultivada principalmente na África (região de Sahel). Também conhecida como goma arábica, é um hidrocolóide natural multifuncional podendo ser utilizada na indústria alimentícia, farmacêutica e cosmética.
É uma fibra que não é metabolizada no trato digestivo, e no intestino grosso é lentamente fermentada pelas bactérias probióticas, portanto, é considerada um alimento prebiótico que não causa distensão abdominal e aumento de gases, efeitos comumente associados ao consumo de fibras prebióticas.

## Indicações e Ação Farmacológica

A goma acácia não é metabolizada no trato digestivo superior nem hidrolisada no intestino delgado. A sua fermentação acontece no intestino grosso e estimula o crescimento das bactérias láticas (Lactobacilos e Bifidobactérias), o que é benéfico

para a saúde e bem-estar. A goma acácia é fermentada lentamente e, portanto, é muito bem tolerada na dieta humana. Estudos mostraram que sua ingestão não causa efeitos colaterais como inchaço, dores de estômago e flatulências mesmo em altas dosagens.

Também foram realizados estudos em modelos que reproduzem fielmente o trato gastrointestinal humano, e estes comprovam que a ingestão da goma acácia é capaz de promover um aumento na população de bactérias probióticas.

Além disso, estudos em animais mostraram que a absorção de água e minerais foi significantemente aumentada quando a Goma Acácia foi adicionada em soluções orais de reidratação ou em bebidas esportivas. Também foi comprovada a ação da Goma Acácia na redução da glicemia do sangue, quando ingerida através de uma bebida a base de água.

## Toxicidade/Contraindicações

Não foram encontrados relatos de toxicidade nas dosagens indicadas.

## Dosagem e Modo de Usar

Uso isolado: 5 g a 10 g/dia
Uso associado: 3 g a 5 g/dia

## Referências Bibliográficas

Cani PD, Lecourt E, Dewulf EM, Sohet FM, Pachikian BD, Naslain D, De Backer F, Neyrinck AM, Delzenne NM. **Gut microbiota fermentation of prebiotics increases satietogenic and incretin gut peptide production with consequences for appetite**

**sensation and glucose response after a meal.** Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1236-43. Epub 2009 Sep 23.

CHERBUT, C.; MICHEL, C.; RAISON, V.; KRAVTCHENKO, T.P.; MEANCE, S. **Acacia gum is a bifidogenic dietary fiber with high digestive tolerance in healthy humans.** Microbial Ecology in Health and Disease. Vol. 15, p. 43-50, 2003.

Meance S. **Acacia gum a very well tolerated specific natural prebiotic having a wide range of food applications - Part 1.** AgroFood Industry Hi-tech: 24-28, 2004.