

Fitoterapia como coadjuvante no tratamento do transtorno da compulsão alimentar

Phytotherapy as an adjunct in the treatment of binge eating disorder

La fitoterapia como coadyuvante en el tratamiento del trastorno por atracón

Recebido: 22/11/2022 | Revisado: 03/12/2022 | Aceitado: 05/12/2022 | Publicado: 13/12/2022

Kewbylly Dayanny Inácio da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3251-9109>
Instituto de Pós Graduação e Graduação, Brasil
E-mail: kewbylly.nutri@hotmail.com

Bruna Saraiva Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3642-5145>
Centro Universitário IBMR, Brasil
E-mail: bruna110898@gmail.com

Letícia Gabriela Henrique Santana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4223-3158>
Centro Universitário Estácio do Recife, Brasil
E-mail: leticiagabrielasantana@outlook.com

Tayane Moura Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3236-8574>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: tayanemartins@ufpa.br

Rita de Cássia Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7943-4498>
Centro Universitário IBMR, Brasil
E-mail: tostoes2012@gmail.com

Luciana Spindola Monteiro Toussaint

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7691-1570>
Faculdade Santo Agostinho, Brasil
E-mail: lucianaspindola09@gmail.com

Érida Zoé Lustosa Furtado

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6162-7558>
Universidade Federal do Piauí, Brasil
E-mail: eridazoe@hotmail.com

Antonia Dyeily Ramos Torres Rios

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5111-3430>
Centro Universitário de Teresina, Brasil
E-mail: dyeily@hotmail.com

George Ventura Alves Neri

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8378-655X>
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, Brasil
E-mail: Georgeventura@ifma.Edu.br

Rodrigo Daniel Zanoni

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7641-2851>
Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Brasil
E-mail: drzanoni@gmail.com

Resumo

Com o aumento da prevalência de Transtornos Mentais Comuns a sociedade passou a aderir o uso de tratamentos não medicamentosos, optando pelo uso da medicina popular, principalmente pelo seu princípio ser não farmacológico e de certa forma ser mais nocivo ao organismo, e para o Transtorno da Compulsão Alimentar o uso mais encontrado é da Griffonia Simplicifolia é uma planta que contém o 5-HTP que é um precursor da serotonina (5-HT) e da melatonina (MLT), é encontrada na África Ocidental, o seu uso está relacionado a melhora de humor, regulação do sono e perda de peso. Diante o contexto apresentado, o presente artigo tem por objetivo apresentar a relação do tratamento da fitoterapia como coadjuvante no transtorno da compulsão alimentar. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre janeiro e março do ano de 2022, embasado na estratégia PICo, onde P- representa um acrônimo para Paciente ou Problema (Compulsão Alimentar), I- Intervenção (uso de fitoterápicos no tratamento do transtorno da compulsão alimentar), Co- Contexto (tratamento com fitoterápicos). Foi realizada a busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Fitoterapia”, “Griffonia” e “Transtorno da Compulsão Alimentar”, assim foi utilizado 25 artigos para compor essa revisão. O uso da fitoterapia é, portanto, uma importante aliada para o tratamento de diversos transtornos. O uso da medicina popular é de grande ajuda quando utilizada corretamente e prescrita por um profissional qualificado.

Palavras-chave: Fitoterapia; Griffonia; Transtorno da compulsão alimentar.

Abstract

With the increase in the prevalence of Common Mental Disorders, society started to adhere to the use of non-drug treatments, opting for the use of folk medicine, mainly because its principle is non-pharmacological and in a way is more harmful to the body, and for the Food Compulsion the most found use is Griffonia Simplicifolia is a plant that contains 5-HTP which is a precursor of serotonin (5-HT) and melatonin (MLT), is found in West Africa, its use is related to improvement mood, sleep regulation and weight loss. Given the context presented, this article aims to present the relationship of herbal medicine treatment as an adjunct in binge eating disorder. This is an integrative literature review, carried out between January and March of the year 2022, based on the PICO strategy, where P- represents an acronym for Patient or Problem (Eating Compulsion), I- Intervention (use of herbal medicines in the treatment of binge eating disorder), Co-Context (treatment with herbal medicines). A search was carried out in the Virtual Health Library (VHL), using the Descriptors in Health Sciences (DeCS): “Phytotherapy”, “Griffonia” and “Compulsive Eating Disorder”, thus, 25 articles were used to compose this review. The use of phytotherapy is, therefore, an important ally for the treatment of various disorders. The use of folk medicine is of great help when used correctly and prescribed by a qualified professional.

Keywords: Phytotherapy; Griffonia; Binge eating disorder.

Resumen

Con el aumento de la prevalencia de los Trastornos Mentales Comunes, la sociedad pasó a adherirse al uso de tratamientos no farmacológicos, optando por el uso de la medicina popular, principalmente porque su principio es no farmacológico y en cierto modo es más dañino para el organismo. , y para la Compulsión Alimentaria el uso más encontrado es Griffonia Simplicifolia es una planta que contiene 5-HTP el cual es un precursor de la serotonina (5-HT) y la melatonina (MLT), se encuentra en África Occidental, su uso está relacionado con la mejora Estado de ánimo, regulación del sueño y pérdida de peso. Dado el contexto presentado, este artículo tiene como objetivo presentar la relación del tratamiento con fitoterapia como complemento en el trastorno por atracón. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, realizada entre enero y marzo del año 2022, basada en la estrategia PICO, donde P- representa las siglas de Paciente o Problema (Compulsión Alimentaria), I- Intervención (uso de fitoterápicos en el tratamiento del trastorno por atracón), Co-Context (tratamiento con medicamentos a base de hierbas). Se realizó una búsqueda en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), utilizando los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): “Fitoterapia”, “Griffonia” y “Trastorno de Alimentación Compulsiva”, siendo así, 25 artículos fueron utilizados para componer esta revisión. El uso de la fitoterapia es, por tanto, un importante aliado para el tratamiento de diversos trastornos. El uso de la medicina popular es de gran ayuda cuando se usa correctamente y es prescrito por un profesional calificado.

Palabras clave: Fitoterapia; Grifonia; Trastorno por atracón.

1. Introdução

No século XVII, o filósofo e cientista René Descartes com a influência de outros filósofos acreditava que o sujeito era dividido entre mente e corpo (dualismo cartesiano), onde a mente oferecia escolhas, racionalidade e oferecia o nível de consciência, apesar de não ser física influenciava diretamente o comportamento físico. Com o passar dos anos, no século XX, a psicologia da saúde começa a sofrer os impactos no corpo físico de acordo com o estado psicológico, tornando a mente e corpo um em uma relação monista, dessa forma a depender de como que o indivíduo esteja mentalmente influenciado diretamente em toda sua saúde (Luchese, 2014).

Sabe-se que nos dias de hoje existem prevalências de alguns transtornos sendo caracterizados como Transtornos Mentais Comuns (TMC), entre eles cabe destacar a ansiedade, depressão, uso de substâncias químicas e de humor. Esses transtornos comumente levam o paciente a quadros de Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA), uma vez que este esteja em desequilíbrio mental este impactará totalmente em seu físico. Por seus acontecimentos obstinados, este vem se tornando um problema de saúde pública, trazendo malefícios a vida do paciente e impactando diretamente nos seus cuidados e acompanhamento, uma vez que o paciente sinaliza com diversos sinais e sintomas que devem ser evidenciados o mais cedo possível para que o tratamento venha ser simplificado (Bloc et al., 2019).

Com o aumento da prevalência de TMC a sociedade passou a aderir o uso de tratamentos não medicamentosos, optando pelo uso da medicina popular, principalmente pelo seu princípio ser não farmacológico e de certa forma ser mais nocivo ao organismo, e para o TCA o uso mais encontrado é da Griffonia Simplicifolia é uma planta que contém o 5-HTP que é um

precursor da serotonina (5-HT) e da melatonina (MLT), é encontrada na África Ocidental, o seu uso está relacionado a melhora de humor, regulação do sono e perda de peso (Cunnigam et al., 2021).

A serotonina é um neurotransmissor do sistema nervoso central (SNC) que tem estudos relacionados à atividade motora, regulação sexual, ao humor, embora não muito compreendida as funções cerebrais, quase todas, são estimuladas a partir desse neurotransmissor. Já a melatonina atua em diversas áreas do organismo, sendo importante na regulação fisiológica e no ritmo circadiano, é um hormônio não esteroide, sintetizada na glândula pineal (Mazzini et al., 2013; Vainer et al., 2021).

O estilo de vida da população ao longo dos anos intensificou com um grande aumento no consumo de alimentos de alta ingestão calórica, obtendo assim algumas doenças consequentes de uma má alimentação como é o caso da obesidade. Mas, a obesidade não pode apenas ser considerada como um desleixo psíquico, como mostram diversos estudos relatando a obesidade de maneira intolerante. Muitos outros fatores podem estar associados também, o exemplo muito comum do estresse, a ansiedade, o desenvolvimento da compulsão alimentar, os acometimentos de uma depressão, a falta de discernimento do que é a fome emocional para a fome física. Desse modo, demais fatores podem contribuir para tal situação social (Diretriz Brasileira de Obesidade, 2016).

Em 2020 ocorreu o estouro da pandemia por SARS-CoV-2, resultando com que tivemos de nos adaptar a viver isolados e sem muita interação física, fazendo com o que cada indivíduo passasse a conviver mais em casa. Todo esse novo cenário impactou diretamente não só na saúde pública onde levou muitos seres humanos a óbito, como também a desenvolver esses TMCs que auxiliou ao desenvolvimento de TCA, onde de fato descontava-se tudo na comida e o crescimento de consumo alimentar que não são ricos em nutrientes contribuem diretamente na relação do sobrepeso, consequentemente trazendo mais impactos para a saúde mental, tornando essa relação mental, física e alimentar um ciclo desagradável e vicioso. Desse modo, observa-se o impacto da saúde mental interligada à saúde física, através de descarregos emocionais e da fase em que está vivendo irá contribuir para o aparecimento e desenvolvimento de alguns transtornos (Aranda *et al.*, 2020).

Perante o exposto, emerge a seguinte questão norteadora: Qual a relevância do uso de fitoterápicos na promoção da saúde a se tratar da compulsão alimentar? Quais ações irão melhorar o assessoramento multidisciplinar, tendo como objetivo em comum a prevenção e promoção à saúde do paciente?

Em suma, espera-se contribuir com esse estudo uma reflexão para a equipe de saúde, que dentre muitas funções destaca-se o contato direto com o paciente. Nesse sentido torna possível a identificação, prevenção e tratamento de sintomatologias apresentadas em todo o processo de acompanhamento. Diante o contexto apresentado, o presente artigo tem por objetivo apresentar a relação do tratamento da fitoterapia como coadjuvante no transtorno da compulsão alimentar.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre janeiro e agosto do ano de 2022. Tal método tem por objetivo agrupar e sintetizar resultados de pesquisas com base na literatura, dessa forma sendo um estudo secundário (Paula *et al.*, 2016).

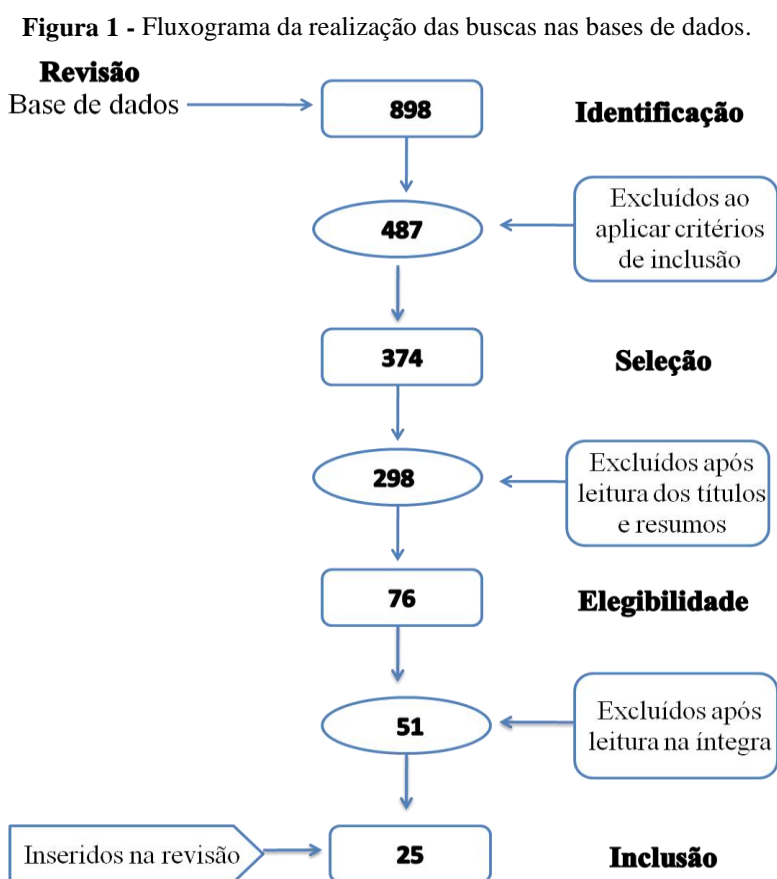
A revisão integrativa da literatura é composta por algumas fases, sendo elas, 1ª Fase: Estabelecimento da hipótese ou questão da pesquisa; 2ª Fase: Busca na literatura; 3ª Fase: Categorização dos estudos; 4ª Fase: Avaliação dos estudos incluídos na revisão; 5ª Fase: Interpretação dos resultados; 6ª Fase: Síntese do conhecimento e apresentação da revisão (Souza *et al.*, 2010).

A princípio, determinou-se o tema para pesquisar: fitoterapia como coadjuvante no tratamento do transtorno da compulsão alimentar. Embasado na estratégia PICo, onde P- representa um acrônimo para Paciente ou Problema (Compulsão Alimentar), I- Intervenção (uso de fitoterápicos no tratamento do transtorno da compulsão alimentar), Co- Contexto (tratamento com fitoterápicos).

Foi realizada a busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). As bases de dados de escolha foram: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Sauld (IBECS) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF). Utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Fitoterapia”, “Griffonia” e “Transtorno da Compulsão Alimentar”, interligados através do operador booleano “AND” na realização da busca.

Os critérios de inclusão determinados foram: artigos completos, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a temática escolhida e publicados entre 2010 a 2022. Todavia, excluídos: relatos de experiência, monografias, editorial, artigos pagos e fora do corte temporal.

Através desses parâmetros de busca, obteve-se 898 artigos. Após aplicação dos filtros a partir dos critérios de inclusão obteve-se 487 trabalhos. Depois da leitura de título e resumos foram excluídos 286 por não atenderem o objetivo proposto, 13 por não disponibilizarem texto de forma gratuita e 29 por não estarem completos. Ao sim restaram 298 estudos para leitura dos resumos, posteriormente, 76 estudos foram selecionados para a leitura na íntegra, destes, ainda foram excluídos 51 artigos, que ao serem lidos integralmente, se encaixaram nos critérios de exclusão da busca. Assim, resultaram 25 artigos para compor essa revisão. Na Figura 1 detalha-se o fluxograma da busca realizada.



Fonte: Pesquisa realizada, elaborada pelos autores (2022).

3. Resultados e Discussão

Transtornos Mentais Comuns, que são mais diagnosticados, de acordo com Silva *et al.* (2021) é: transtorno de ansiedade maior, onde a pessoa pensa muito sobre o que vai acontecer e isso acaba acarretando problemas para sua saúde física e mental; transtorno de humor, que pode está relacionado a causas depressivas, falta de sono ou excesso, irritabilidade, mudança de humor constante; transtorno de substância psicoativas, é mais comum acontecer com adolescentes, que este leva ao uso exagerado de

substâncias naturais ou sintéticas que irão provocar uma alteração no funcionamento do organismo; transtorno psicótico, pode gerar alucinações, crises e atitudes fora da realidade.

Esses TMC estão relacionados ao aparecimento do Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA), caracteriza-se como sendo um transtorno não especificado, na sua grande maioria o seu aparecimento está associado a transtornos manifestados anteriormente ou a algo que impacta a saúde mental do indivíduo gerando nele, mesmo que inconscientemente, a necessidade de exagero na alimentação, mesmo que esse esteja saciado ou feito uma refeição a poucos minutos (Bloc et al., 2019).

De acordo com o estudo de Klobukoski, onde fez um estudo transversal com indivíduos de uma unidade de Atenção Primária à Saúde (APS), foi analisada a predominância na taxa de compulsão alimentar envolvendo mulheres e homens com excesso de peso, sendo que a maior taxa foi do sexo feminino. Em mulheres, apesar de evidenciar serem a maior em prevalência em compulsão alimentar, todo e qualquer pessoa acima do peso tende a possuir diagnóstico de compulsão alimentar.

3.1 O uso da fitoterapia

A fitoterapia é a terapêutica que utiliza as plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, não utiliza substâncias ativas isoladas, ainda que sua origem seja vegetal. Em 1.500 a.C. já era descrito através do papiro ebers já descrevia centenas de plantas medicinais. Mais tarde no Egito há também a citação de diversas plantas em papiros. Já na Grécia o discípulo de Aristóteles identificou cerca de quinhentas espécies de fitoterápicos. Hipócrates (460-361 a.C.) fazia uso também de algumas fitoterápicos de origem vegetal em seus pacientes, deixou a obra que é considerada a mais clara e completa da antiguidade de plantas medicinais: Corpus Hippocraticum. Desde então, o tratamento fitoterápico só tem se desenvolvido no mundo inteiro. Na Europa a fitoterapia é a forma de tratamento predominante (Ferreira *et al.* 2014).

No Brasil, de acordo com Borges (2018) a popularidade dessas terapêuticas foram desenvolvidas e trazidas através dos negros, portugueses e indígenas. Entretanto, a partir do século XX quando ocorreu o desenvolvimento da indústria farmacêutica gerou uma desvalorização desse conhecimento tradicional.

Com o desenvolvimento da Medicina Tradicional Através da Organização Mundial da Saúde (OMS) no final de 1970, visava principalmente a promoção da saúde populacional ao redor do mundo, incentivando também a propagação e o uso da medicina popular. Mais tarde a OMS estabeleceu a fitoterapia como aliada ao tratamento da obesidade em 1978. Fato que aconteceu porque a população já era muito familiarizada com as ervas e faziam uso para fins medicinais, contabilizando um total de cerca de 80% da população naquela época, tudo foi levado em consideração justificando que o uso das plantas era muito mais acessível e barato (Rodrigues *et al.*, 2016; Organização Mundial da Saúde, 1978).

No Brasil, a ANVISA dispõe de toda jurisdição para atualização da Farmacopéia Brasileira, de acordo com a lei XIX do artigo 7º da Lei 9.782 de 26 de janeiro de 1999. A população brasileira não mediu esforços para a fazer a utilização de plantas fitoterápicos para fins terapêuticos, medicinais e institucionais, tanto que foi necessário a criação em 2006 da Política Nacional de Plantas Medicinais pelo Ministério da Saúde, com o intuito de informatizar sobre as plantas disponíveis para uso (Formulario de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2021).

De acordo com Dos Santos *et al.* (2015), mesmo após anos depois da criação da Política Nacional de Plantas Medicinais o ensino na graduação nas áreas da saúde sobre fitoterapia ainda não abordam ou não está implementado com eficiência o tema, sendo assim formando profissionais desqualificados para discorrer, prescrever e orientar sobre o assunto. Entretanto, o Conselho Federal de Nutrição institui que o profissional nutricionista pode prescrever chás e plantas de origem medicinal ainda que não possuem o título de especialista, permitida a prescrição para nutricionistas habilitados com o título de especialização para medicamentos fitoterápicos.

competências do nutricionista para a prática da Fitoterapia como complemento da prescrição dietética deverá observar que: I - a prescrição de plantas medicinais e chás medicinais é permitida a todos os nutricionistas, ainda que sem título de especialista; II - a prescrição de medicamentos fitoterápicos, de produtos tradicionais fitoterápicos e de preparações magistrais de fitoterápicos, como complemento de prescrição dietética, é permitida ao nutricionista desde que seja portador do título de especialista em Fitoterapia, observado o disposto no § 4º deste artigo (RESOLUÇÃO CFN Nº 556, de 11 de abril de 2015).

A fitoterapia ainda por ser considerada de baixo custo e por ter uma ótima efetividade quanto aos resultados, ainda por cima existe carência sobre o modo de sua aplicação desuniforme no Brasil e também por falta de conhecimento dos próprios profissionais ligados à área da saúde. Até aquele momento, aos profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS), em algum período usa ou já utilizou de plantas medicinais para determinado tipo de tratamento, entretanto, não prescrevem aos seus pacientes (Esteves *et al.*, 2020).

O conhecimento dos fitoterápicos proporciona ao profissional uma segurança para prescrever, bem como um domínio melhor para que ele apresente ao paciente os benefícios do seu uso. Portanto, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) designa tal prática para fins terapêuticos que apuram a diligência de doenças e a recuperação da saúde, trazendo quatro pilares importantes: escuta acolhedora, vínculo terapêutico, inclusão do homem com a sociedade e o ambiente de natureza. Isso possibilita que o profissional nutricionista possa aplicar na prática essas políticas públicas no meio do Sistema Único de Saúde (SUS), sobretudo aqueles que operam na Atenção Primária à Saúde (APS), relacionando a outras causas não apenas nutricional, mas que estão no contexto de terapias complementares (Floriano & Silva, 2021).

3.2 Propriedades e mecanismo de ação da Griffonia Simplicifolia

Usada há séculos pelos Africanos, pertencente à família das Fabaceae/Leguminosae, a Griffonia Simplicifolia é uma planta medicinal africana, mais encontrada na África Ocidental e Central, é um arbusto perene, podendo chegar até três metros de altura, com altas propriedades terapêuticas nas sementes, tendo como principal componente ativo o 5-Hidroxitriptofano (5-HTP) fonte natural deste aminoácido produzido naturalmente no corpo humano (Kavuri, 2010; Rothman, 2010; Lemare & Aosraki, 2002).

Naturalmente o organismo já possui 5-HTP para a síntese bioquímica da serotonina. Ocorre que o L-triptofano é modificado em 5-HTP pela enzima triptofano hidrolase, depois o 5-HTP produz a serotonina que é um hormônio que auxilia no controle do humor e ansiedade (Talbot & Hughes, 2008).

A griffonia Simplicifolia possui o 5-HTP como componente ativo, e é considerado fonte natural de aminoácidos. A utilização dessa semente vem ganhando espaço no tratamento de redução de peso, já que a elevação dos níveis de serotonina estimula o Sistema Nervoso Central (SNC) a liberar hormônios que promovem a sensação de saciedade. De tal modo, que as pessoas que fazem uso desse fitoterápico passem a reduzir a elevada ingestão de alimentos e controle a CA também (Canevale *et al.*, 2010).

Os hormônios serotonina e endorfina causam bem-estar, conforto e prazer, uma alteração nos neurotransmissores que são responsáveis por essa produção causará sintomas como tristeza, alterações na libido, desânimo, baixo desempenho em atividades simples. Dessa maneira a suplementação de 5-HTP vem sendo bastante utilizada para elevar os níveis de serotonina para gerar a regulação hormonal, evitando disfunções metabólicas (Branco; Costa 2019).

3.3 Benefícios do uso fitoterápico e da Griffonia Simplicifolia na compulsão alimentar

Comportamentos desordenados alimentares não são reconhecidos como doenças, já que a sua etiopatogenia ainda é desconhecida, os diagnósticos para esses comportamentos vem sendo cada vez mais explorados e são descritos como transtornos. Dentre as desordens de comportamento alimentar, destaca-se a Compulsão alimentar (CA) que é a forma de superalimentação, ou seja, quantidade excessiva de alimentos que posteriormente o sentimento é de falta de controle. Dessa forma, esta abrange

dois elementos: o objetivo (caracterizado pelo excesso alimentar) e o subjetivo (sentimento de perda de controle) (Silva et al., 2018).

É natural que nos dias de hoje a CA seja desenvolvida por insatisfação corporal, já que existem alguns padrões de beleza postulados socialmente onde a mídia é o veículo mais poderoso nesse aspecto, com isso gera impactos na saúde mental populacional e esta desenvolve uma alta restrição ou alimentação excessiva. As estratégias de restrição alimentar em forma de dieta é a mais utilizada, já que popularmente é conhecida como a principal forma de emagrecimento, surgem então as dietas que prometem resultados milagrosos, que podem consequentemente trazer diversos prejuízos para a saúde do indivíduo (Zarychta et al., 2018).

Essa restrição exagerada ao consumo de determinados alimentos podem gerar diversos distúrbios emocionais, ocasionando alterações de autoestima, humor, stress, perturbação, etc. Essas mudanças de comportamento geram esses efeitos negativos no organismo, levando o indivíduo a comer compulsivamente, desenvolvendo o transtorno de CA (Soihet & Silva, 2019).

A forma de tratamento da manifestação desse transtorno é ampla, porém devido a efeitos adversos e preço comercial de medicamentos o uso de produtos naturais vem sendo bastante explorados. Diversos estudos já apresentam a utilização da variedades desses produtos no tratamento de transtornos, e apesar de poucos estudos correlacionando o uso da *Griffonia simplicifolia* no tratamento da CA e controle de peso, este vem sendo muito recomendados pelo seu mecanismo de ação e elevada concentração de 5-HTP que é precursor de hormônios responsáveis pela homeostase do organismo, de tal modo que auxilie na regularização do apetite, aumento da saciedade e do humor do paciente controlando a CA e auxiliando na redução de peso (Carnevale *et al.*, 2010).

A prática do uso de plantas medicinais para prevenção, controle e tratamento de diversos tipos de doenças vem ganhando espaço cada vez mais. A fitoterapia na CA é essencial para controle de apetite e regulações hormonais que desencadeiam transtornos psicológicos, que consequentemente irão gerar descontrole alimentar. De acordo com o estudo de Branco & Costa (2019) o uso de fitoterápicos, especificamente a *Griffonia simplicifolia* melhora não só a CA, como também sintomas depressivos e de ansiedade, sendo uma alternativa menos agressiva ao organismo.

A reeducação alimentar e a introdução de uma dieta fazem cair drasticamente os níveis de serotonina no SNC, com essa redução a vontade de consumo de carboidratos podem elevar. Apesar de serem poucos os estudos que relacionem a *Griffonia simplicifolia* com a compulsão alimentar, essa proporciona diversos benefícios por ser precursor de serotonina, proporcionando a saciedade, o que contribuirá com o processo de redução de peso corporal do paciente. a Associação de um plano alimentar com o tratamento fitoterápico proporcionará diversos benefícios ao paciente, principalmente pelo seu baixo custo (Talbot & Hughes, 2008).

De acordo com o estudo de Silva & Da Silva (2018) foi submetido alguns pacientes com obesidade ao uso da *Griffonia simplicifolia* 900mg diariamente e outros a placebo durante dois períodos de seis semanas, ao primeiro período não foi prescrito nenhuma dieta aos pacientes, já no segundo eles seguiram uma dieta de ingestão de 1.200 calorias por dia. Foi observado no grupo com uso do 5-HTP uma grande redução de peso e aumento da saciedade comparado ao grupo do uso do placebo. Dessa maneira, pode-se observar os benefícios do uso desse fitoterápico no auxílio da compulsão alimentar e obesidade.

4. Conclusão

Fica evidente que ainda existem poucos estudos que relacionam o uso da *Griffonia simplicifolia* com a compulsão alimentar, porém diante das pesquisas encontradas é notório o benefício do 5-HTP na saciedade auxiliando no controle de alguns transtornos como o transtorno da compulsão alimentar, possuindo também efeito ansiolítico, promovendo regularização do sono e analgesico.

É de suma importância que a sua prescrição e orientação seja feita por um profissional, visto que o seu uso descontrolado traz malefícios à saúde como êmese, diarreias e náuseas. A dosagem adequada será recomendada pelo profissional que analisará todo o quadro clínico do paciente e irá relacionar um plano alimentar ao uso de fitoterápicos, dessa forma irá auxiliar no controle do apetite e na redução de peso sem que este afete os níveis de serotonina individual.

O uso da fitoterapia é, portanto, uma importante aliada para o tratamento de diversos transtornos. O uso da medicina popular é de grande ajuda quando utilizada corretamente e prescrito por um profissional qualificado, nas últimas décadas vem ganhando ainda mais espaço no tratamento de transtornos, auxiliando nos níveis de neurotransmissores do sistema nervoso central e controlando sua produção quando necessário.

Referências

- Abeso. (2016). Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. 4.ed. ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.
- Brasil. (2021). Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira 2ed. ANVISA.
- Bloc, L. G., de Paula Nazareth, A. C., da Silva Melo, A. K., & Moreira, V. (2019). Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia e Saúde, 11*(1), 3-17.
- Borges, F. V., & Sales, M. D. C. (2018). Políticas públicas de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil: sua história no sistema de saúde. *Pensar Acadêmico, 16*(1), 13-27.
- Carnevale, G., Di Viesti, V., Zavatti, M., & Zanolli, P. (2011). Anxiolytic-like effect of *Griffonia simplicifolia* Baill. seed extract in rats. *Phytomedicine, 18*(10), 848-851.
- Rolim, W. J. R. *Desenvolvimento de um sistema de monitoramento dos fatores temperatura, umidade, amônia e luminosidade da sala de criação do biotério do IPEN* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Cunningham, A. B., Brinckmann, J. A., & Harter, D. E. V. (2021). From forest to pharmacy: Should we be depressed about a sustainable *Griffonia simplicifolia* (Fabaceae) seed supply chain? *Journal of Ethnopharmacology, 278*, 114202.
- Dos Santos, G. M. (2018). *A fitoterapia na formação do profissional nutricionista*. Monografia de Especialização. Universidade Candido Mendes.
- Esteves, C. O., Rodrigues, R. M., Martins, A. L. D., de Almeida Vieira, R., Barbosa, J. L., & Vilela, J. B. F. (2020). Medicamentos fitoterápicos: prevalência, vantagens e desvantagens de uso na prática clínica e perfil e avaliação dos usuários. *Revista de Medicina, 99*(5), 463-472.
- Ferreira, T. S., Moreira, C. Z., Cária, N. Z., Victoriano, G., Silva Jr, W. F., & Magalhães, J. C. (2014). Phytotherapy: an introduction to its history, use and application. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, 16*, 290-298.
- Fernández-Aranda, F., Casas, M., Claes, L., Bryan, D. C., Favaro, A., Granero, R., ... & Treasure, J. (2020). COVID-19 and implications for eating disorders. *European Eating Disorders Review, 28*(3), 239.
- Ferreira, P. M., de Souza, T. C., Freitas, P. S., Bressan, V. R., de Almeida Silva, L. J., & de Souza Terra, F. (2021). Uso das práticas integrativas e complementares pela enfermagem em pessoas com câncer: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review, 4*(1), 1841-1858.
- Kavuri, S., & Mukkamala, S. (2010). Estimation of L-5-Hydroxytryptophan in West African medicinal plant *Griffonia simplicifolia* Baill. by ultra performance liquid chromatography. *International Journal of Biological and Chemical Sciences, 4*(2).
- Klobukoski, C., & Höfelmann, D. A. (2017). Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados. *Cadernos Saúde Coletiva, 25*, 443-452.
- Lemaire, P. A.; & Adosraki, R. K. An HPLC method for the direct assay of the serotonin precursor, 5hydroxytryptophan, in seeds of *Griffonia simplicifolia*. *Phytochemical Analysis*. Vol. 13. Núm. 6. p. 333-337. 2002.
- Resolução CFN N° 556, de 11 de abril de 2015
- Talbott, S. M., & Hughes, K. (2008). *Suplementos dietéticos: guia prático para profissionais de saúde*. Guanabara Koogan.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Promoção e desenvolvimento da medicina tradicional.
- Genebra: Organização Mundial de Saúde, 1978.
- Zarychta, K., Chan, C. K., Kruk, M., & Luszczynska, A. (2020). Body satisfaction and body weight in under-and healthy-weight adolescents: mediating effects of restrictive dieting, healthy and unhealthy food intake. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 25*(1), 41-50.