

Alecrim e orégano possuem compostos antidiabéticos



Ervas culinárias muito populares, o **orégano** e o **alecrim** também contêm compostos saudáveis com **potencial terapêutico**.

Testes de laboratório demonstraram que os dois condimentos podem atuar da mesma maneira no corpo que as **medicações antidiabéticas** encontradas nas farmácias.

As pesquisas foram feitas pela equipe da Dra. Elvira de Mejia Gonzalez, da Universidade do Illinois em Urbana-Champaign (EUA) e publicadas na revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Mas não basta comer qualquer orégano ou qualquer alecrim. A equipe descobriu que a forma como as ervas são **cultivadas** faz a diferença, embora as conclusões tenham deixado dúvidas sobre os compostos que mais contribuem para os promissores efeitos dos condimentos em sua ação contra o diabetes.

Eles testaram quatro ervas diferentes, na forma **fresca**, cultivadas em **estufa**, e versões secas, disponíveis no comércio.

O objetivo era, além de analisar a capacidade das plantas para interferir com as enzimas relacionadas com o diabetes, comparar os resultados com os efeitos de um medicamento normalmente prescrito para a doença.

COMERCIAIS MELHORES QUE NATURAIS

Como seria de se esperar, os resultados mostraram que as ervas cultivadas em estufa contêm mais **polifenóis** e **flavonoides** do que as ervas industriais cultivadas naturalmente.

Surpreendentemente, isso não afetou a concentração necessária para inibir as enzimas ligadas ao diabetes - até pelo contrário.

Extratos do orégano grego (*Origanum vulgare*), do orégano mexicano (*Lippia graveolens*) e do alecrim (*Rosmarinus officinalis*) extraídos dos produtos comerciais foram melhores inibidores das enzimas necessárias para reduzir o risco de diabetes tipo 2 do que as ervas cultivadas em estufa.

Foram estudados os efeitos sobre as enzimas *dipeptidil peptidase IV* e *tirosina fosfatase 1B*, que desempenham um papel na secreção da insulina e na sinalização da insulina, respectivamente.

Os pesquisadores alertam que serão necessários mais estudos para compreender o mecanismo de ação dos extratos na redução do risco de diabetes tipo 2 em humanos.

Fonte: Diário da Saúde