

WHITE KIDNEY BEANS

EXTRATO PROTEICO VEGANO

BLOQUEADOR DE CARBOIDRATOS

TRATAMENTO DE OBESIDADE



Naturell®
R. DOM AGUIRRE, 176 - VILA SOFIA
SÃO PAULO - SP

O feijão branco (*Phaseolus vulgaris*) é uma planta herbácea, nativa da Europa, Índia e Peru. Pertencente à família Fabaceae, subfamília Papilionoideae, é amplamente utilizado na culinária. A leguminosa é rica em ácido fólico, ferro, magnésio, zinco, vitaminas do complexo B e antioxidantes. Também possui fibras alimentares que apresentam efeito hipoglicêmico e hipocolesterolêmico.

Há estudos recentes que comprovam o uso do extrato da proteína de feijão branco no emagrecimento e na saciedade, devido seu mecanismo bloqueador de amido.



Composição

Extrato seco de *Phaseolus vulgaris*

Sinônimos

White Kidney Beans, Cannellini Bean, Starch blocker, Carb Controller

Classe

Inibição enzimática de alfa-amilase

Dose usual

100mg 2 vezes ao dia, 15-30 minutos antes das principais refeições, com maior teor de amidos

Indicações do produto

Perda de peso, Bloqueador de carboidratos, Bloqueador de gordura. Utilizado também na Nutrição esportiva e como fonte vegana

MECANISMO DE AÇÃO

White Kidney beans impede a quebra de carboidratos de cadeia longa pelo bloqueio natural da enzima digestiva α -amilase, além de prolongar o esvaziamento gástrico contribuindo assim, para o aumento da saciedade. O extrato de feijão branco possui frações proteicas denominadas faseolaminas que agem diminuindo a digestão e absorção de carboidratos pela corrente sanguínea, levando, possivelmente, à redução de calorias ingeridas e peso corporal.

Estudos científicos comprovam alterações decrescentes nos valores da glicemia pós- prandial, sendo um coadjuvante em tratamento de diabetes.

Marcadores antropométricos como a circunferência da cintura, medidas do abdômen inferior, quadris e coxa apresentam alterações consideráveis com o uso do extrato de *Phaseolus vulgaris*.

ESTUDOS FARMACOLÓGICOS

White Kidney beans na redução de peso corporal

Foram utilizados 28 ratos como modelo, divididos em blocos ao acaso em quatro grupos experimentais, sendo cada um deles composto por sete animais, recebendo: Grupo Controle (C): dieta padrão; Grupo Faseolamina (FA): dieta padrão acrescida de faseolamina; Grupo Farinha de Feijão Branco Cru (FF): dieta padrão adicionada de farinha de feijão branco cru; Grupo Farinha de Feijão Branco Cozido (FC): dieta padrão acrescida de farinha de feijão branco cozido.

Os animais receberam a quantidade de 9g/kg de peso corporal de faseolamina, três vezes a dose sugerida para humanos (3g/kg de peso corporal), em virtude do metabolismo dos ratos ser mais acelerado.

Com base nos resultados, verificou-se que não ocorreram alterações de ingestão ou ganho de peso dos animais, constatados pelo coeficiente de eficiência alimentar, o qual analisa a capacidade de os animais perderem ou ganharem peso quando submetidos a diferentes dietas.

Em um estudo duplo cego realizado com humanos acima do peso, comparou o extrato de faseolamina 445mg ao dia e o placebo durante 30 dias. Verificou-se que os participantes suplementados com o extrato apresentaram redução significativa no peso, após 8 semanas, o qual reduziu seu peso em 1,79kg, contra redução de 0,75 kg no grupo placebo ($p=0,035$).

Estudos realizados com animais utilizando extrato seco de *Phaseolus vulgaris* L. apontaram diminuição da vontade de ingestão de doces, além de aumentar a saciedade. A administração diária (22 dias consecutivos) de dose única (100 mg/ kg) de extrato de feijão branco, com ratos, demonstrou uma redução de aproximadamente 25% do consumo diário de alimentos, contribuindo para a diminuição do peso corporal.

Um estudo randomizado, duplo-cego, placebo-controlado constatou que um tratamento de dois meses com uma dieta normocalórica suplementada com extrato de *Phaseolus vulgaris* L. combinado com *Cynara scolymus* (alcachofra) aumentou a sensação de saciedade em indivíduos saudáveis, com sobrepeso e obesos.

White Kidney beans no tratamento de indivíduos com hiperlipidemias

Neste estudo, avaliou-se o efeito hipolipemiante de uma preparação caseira de farinha de feijão branco em camundongos hiperlipidêmicos. Os animais controle receberam água ou doses crescentes (0,5; 0,75 e 1,0 g/kg) da farinha de feijão branco pela via oral (v.o.) Os animais hiperlipidêmicos receberam água ou farinha de feijão branco (0,5; 0,75 e 1,0 g/kg) v.o.. Vinte e quatro horas depois foi realizada a coleta sanguínea para dosagem de colesterol total (CT) e triglicerídeos (TG). Conclui-se que o consumo de uma preparação caseira de farinha de feijão branco possui efeito hipolipemiante estatisticamente significativo na redução da concentração de TG e CT no modelo experimental de hiperlipidemia.



White Kidney beans na redução de índice glicêmico (IG)

Devido o extrato de feijão branco interferir na absorção de carboidratos e sua conversão em açúcares simples, pode oferecer um potencial tratamento para o diabetes e hipoglicemia reativa. O índice glicêmico de alimentos ricos em amido como pão branco, macarrão e arroz pode ser reduzido pela ação da faseolamina.

Quando comparado à metformina (hipoglicemiante padrão), o feijão branco possui efeitos muito semelhantes, tanto 60 minutos quanto 120 minutos após a refeição.

ÍNDICE GLICÊMICO (IG)

Indica a velocidade de transformação dos carboidratos em glicose e energia para o corpo. Quanto mais alto o número, mais rápido o alimento eleva os níveis de açúcar no sangue.



POSOLOGIA SUGERIDA

Tomar uma cápsula de 100 mg, duas vezes ao dia, 15 - 30 minutos antes das principais refeições que contenham maior quantidade de amido.

- Não exceder 4 cápsulas por dia.
- Resultados mais efetivos acontecem entre 8 e 12 semanas.

REAÇÕES ADVERSAS

Ainda que seja um produto natural, White Kidney Beans pode causar algumas reações como náuseas, dor de cabeça, inchaço abdominal, gases e diarreia.

CONTRAINDICAÇÕES

Crianças, gestantes e lactantes, pacientes que fazem tratamento com medicamentos de controle especial ou indivíduos hipoglicêmicos devem consultar um profissional da área da saúde antes de iniciar o uso de White Kidney Beans.

REFERÊNCIAS

1. ANDREAZZA, G. L. et al. EFEITOS DA FASEOLAMINA, FARINHAS DE FEIJÃO CRU E COZIDO NO PERFIL NUTRICIONAL E BIOQUÍMICO DE RATOS JOVENS SAUDÁVEIS. *Nutrire, Itajai*. v. 40, n.02, 137-144, ago. 2015. Disponível em: < http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/459.pdf>. Acesso em 10 ago. 2018.
2. MAZUR, C.E. EFEITOS DO FEIJÃO BRANCO (*Phaseolus vulgaris* L.) NA PERDA DE PESO. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 8, n. 48. p.404-411, nov-dez. 2014. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/482/446>>. Acesso em 09 ago. 2018.
3. ZIS, B. S. *EFEITOS DE Phaseolus vulgaris L NA REDUÇÃO DO PESO CORPORAL* 2012. 13f. Trabalho de Conclusão de Curso – UNISINOS, São Leopoldo, 2012. Disponível em: < http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/5864/Bruna+Schneider+Zis_.pdf;jsessionid=46F2C3C88654103EE00BC55F2B8C9E5F?sequence=1>. Acesso em 09 ago. 2018.

