

# Aloé Vera e o Colesterol

Estudos mostram a ação da planta Aloé Vera sobre os níveis de colesterol, triglicerídeos e fosfolipídios que, uma vez oxidados, se precipitam formando depósitos de gorduras nas artérias.

Comparados com o grupo de controlo, as cobaias, cuja alimentação com alto teor de colesterol foi acrescida dos polissacarídeos da planta Aloé Vera, tiveram um Aumento significativo dos níveis do colesterol HDL, o colesterol 'bom' e uma significativa Diminuição do total de colesterol, triglicerídeos, fosfolipídios e ácidos gordos.

A conclusão dos pesquisadores foi de que a planta Aloé Vera promove o metabolismo das gorduras e ajuda a diminuir o risco das doenças coronárias. (1)

---

Numa outra pesquisa, triton (o factor de aumento de lipídios no sangue) foi administrado a dois grupos de animais. A um grupo foi dado Aloé Vera e ao grupo de controle foi dado o tradicional clofibrate (um fármaco que atua no fígado, diminuindo a produção de triglicerídeos e do colesterol "mau"). Os resultados mostram que o grupo tratado com Clofibrate teve uma diminuição de colesterol de -47,6%, enquanto aquele a quem foi dado Aloé Vera teve uma diminuição do colesterol de quase 62%.

---

Uma outra investigação foi desenvolvida pelo Dr. Agarwal, durante cinco anos, na Índia, junto a 5.000 pacientes que sofriam de angina peitoral - insuficiência cardíaca. À dieta normal foi acrescentado sumo de Aloé Vera.

Os resultados foram apresentados ao International College of Angiology em 1984 e mostraram mudanças significativas em relação ao metabolismo dos lípidos (gorduras), como Aumento do colesterol "bom" HDL, e Diminuição do colesterol e dos triglicéridos.

Quanto ao metabolismo dos Carbohidratos, verificou-se uma Diminuição dos níveis de açúcar no sangue dos diabéticos (mesmo após as refeições) (3).

A ação antioxidante e hipocolesterolémica do gel da planta Aloé Vera no fígado foi o centro de pesquisa de um grupo coreano que verificou um Aumento da atividade das enzimas superóxido dismutase SOD (enzimas antioxidantes que são proteínas naturais do organismo e se encontram nos glóbulos vermelhos), Redução dos níveis de hidroperóxido de fosfatidilcolina hepática e uma redução muito significativa (30%) dos níveis totais de colesterol no fígado.

A conclusão dos pesquisadores foi de que a Aloé Vera tem uma ação antioxidante contra a peroxidação dos lipídios e o seu consumo ao longo da vida promove a redução dos níveis de colesterol no fígado e das lesões provocadas pelos radicais livres. (4)

#### REFERÊNCIAS:

(1) Joshi S., Dixit V.P. Hypolipidemia effect of Aloe barbadensis (Aloe fraction I) in cholesterol-fed rats. I.: Lipid and lipoprotein metabolism. Proc Nat Acad Sci India, Sect B (Biol Sci) 56: 339-342, 1986.

(2) Dixit V.P., Joshi S. Effect Of Aloe Barbadensis and clofibrate on serum lipids in Triton-induced hyperlipidemia in Presbyter entellus monkeys. Indain J Med Res 78:417-421, 1983.

(3) Agarwal O. P. Prevention of atheromatous heart disease. Angiology 36: 485-492, 1985.

(4) Lim BO, Seong NS, Choue RW, Kim JD, Lee HY, Kim SY, Yu BP, Jeon TI, Park DK. Graduate School of East-West Medical Science, Kyung Hee University, 1 Hoeki-Dong, Dongdaemoon-Ku, Korea. Efficacy of dietary aloe vera supplementation on hepatic cholesterol and oxidative status in aged rats. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2003.

