



Feno-grego ganha espaço como aliado da saúde



O feno-grego, planta milenar utilizada na medicina tradicional de regiões como o sul da Ásia, o Oriente Médio e o norte da África, tem conquistado cada vez adeptos entre os brasileiros interessados em alternativas naturais para o cuidado com a saúde. Rico em compostos bioativos, o alimento se destaca tanto pelo valor nutricional quanto pelos potenciais benefícios terapêuticos.

De acordo com Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, uma das substâncias ativas do feno-grego é a trigonelina, associada a diversos efeitos positivos no organismo. Entre eles, melhora da sensibilidade à insulina e do controle glicêmico, com possíveis benefícios para o

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

diabetes tipo 2; além de propriedades antioxidantes, apontadas na revista *Food Chemistry*.

Estudos publicados no *European Journal of Pharmacology* também descrevem efeitos anti-inflamatórios, enquanto o *Microbial Pathogenesis* indica possível atividade antimicrobiana. Adicionalmente, pesquisa do *Journal of Agricultural and Food Chemistry* demonstra que, no café, a trigonelina pode ser convertida em niacina (vitamina B3), contribuindo para o metabolismo energético.

“Além disso, a planta contém flavonoides, minerais como magnésio, cálcio e ferro, e vitaminas A, D e do complexo B. Também é rica em fibras, proteínas e gorduras consideradas boas”, explica a especialista.

Benefícios para a saúde da mulher

Entre os principais destaques está o impacto positivo na saúde feminina. Segundo a especialista, o feno-grego pode contribuir para a regulação hormonal, além de auxiliar em diferentes fases da vida da mulher.

“Ele pode ajudar na lactação, na fertilidade e no alívio de sintomas da tensão pré-menstrual e da menopausa. Há ainda relatos de melhora na libido e no controle glicêmico, além de ação anti-inflamatória e protetora gástrica”, afirma Cintya.

Outro ponto relevante é o papel do alimento como aliado em dietas. Por ser rico em fibras, o feno-grego promove maior sensação de saciedade, o que pode ajudar no controle do peso.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Uso entre homens também cresce

O consumo da erva também tem chamado a atenção do público masculino, especialmente por sua relação com a saúde hormonal. “Um dos principais motivos que levam os homens a utilizarem o feno-grego é a busca pelo aumento da testosterona, hormônio ligado à função sexual”, explica a nutricionista.

Estudos indicam possíveis benefícios nesse sentido. Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Sydney, na Austrália, avaliou 30 homens que receberam 600 mg de extrato de feno-grego. A maioria dos participantes relatou aumento da força e melhora da função sexual, além de maior libido.

Formas de consumo e cuidados

O feno-grego pode ser encontrado em diferentes formas, como cápsulas, pó ou chá. Em geral, os suplementos devem ser consumidos antes ou junto às refeições, especialmente aquelas com maior teor de carboidratos, já que a planta atua no controle dos níveis de açúcar no sangue.

Apesar dos benefícios, o uso não é isento de riscos. “Por interferir na glicemia, o feno-grego deve ser utilizado com cautela por pessoas que fazem uso de medicamentos para diabetes ou outros suplementos com efeito semelhante”, alerta Cintya.

A recomendação é que o consumo seja sempre acompanhado por um profissional de saúde, evitando efeitos indesejados e garantindo que o uso seja adequado às necessidades individuais.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!