



ESTUDO DA PLANTA DO ALECRIM

TATIANA PRÓSPERO, MATILDE CONCEIÇÃO, TOMÁS SILVA E
PROFESSORA DR^a ANA CLARA RIBEIRO
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO EGAS MONIZ
MICEF

INTRODUÇÃO

Rosmarinus officinalis L. é uma planta aromática amplamente consumida em todo mundo, devidos às suas propriedades aromáticas e seus benefícios para a saúde

ORIGEM

A espécie *Rosmarinus officinalis* L., é conhecida popularmente como alecrim, proveniente da Região Mediterrânea e oeste da Ásia. Atualmente é cultivada em quase todos os países de clima temperado, adequando -se perfeitamente ao clima predominantemente Mediterrâneo de Portugal.

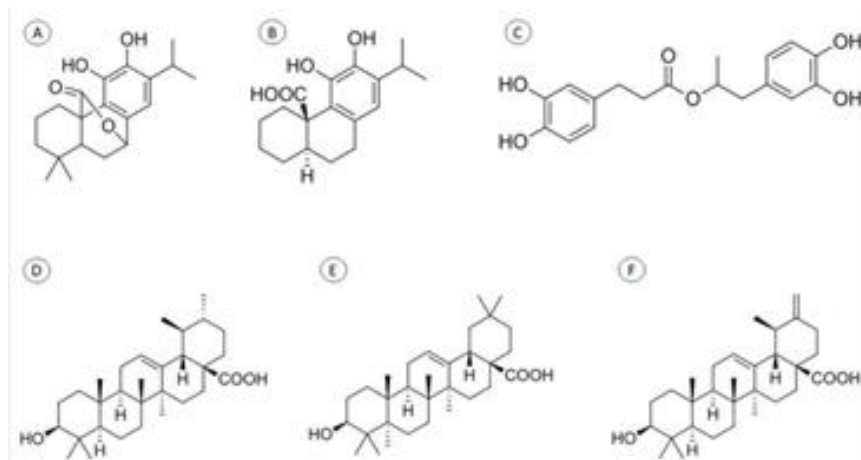
CARACTERÍSTICAS

O *Rosmarinus officinalis* tem sido amplamente estudado pelos seus constituintes químicos, atualmente mais de duzentos compostos foram identificados principalmente compostos voláteis e fenólicos. Os componentes químicos dos óleos essenciais são maioritariamente monoterpenos e também sesquiterpenos. São também encontradas altas concentrações de flavonoides.

É um arbusto lenhoso, muito ramificado que se desenvolve em terrenos secos, sendo muito cultivado como planta ornamental e melífera. É uma planta verde, com hastes lenhosas, folhas pequenas e finas, opostas e lanceoladas. A parte inferior das folhas é de cor verde-acinzentado enquanto a superior é verde brilhante. As flores reúnem-se em espiguihas terminais e são de cor violeta ou esbranquiçada.

TAXONOMIA

Reino: Plantae
Ordem : Lamiales
Família: Lamiaceae
Género : Rosmarinus
Espécie: *Rosmarinus officinalis*



ESTUDOS

Relativamente à atividade anti-inflamatória do alecrim, foi descoberto através de estudos:

- Ação na redução do **cancro da pele**, o extrato de alecrim reduz o diâmetro, o peso e a incidência do tumor e aumenta o período de latência. O ácido carnósico mostra efeito protetor contra o melanoma.
- Redução da atividade fúngica, o óleo de alecrim é capaz de inibir o crescimento de ***Candida albicans***.
- Proteção ultravioleta, os extratos de alecrim são capazes de melhorar a proteção celular contra UV e deste modo reduzir os danos causados pelo sol.
- O alecrim contém diterpenos fenólicos (abietano), responsáveis pela maior parte das atividades farmacológicas e antioxidantes da planta. Os diterpenos também demonstraram inibir a morte celular neuronal, passando a ser um potencial terapêutico para a **Doença de Alzheimer**.

REFERÊNCIAS

- [vhttps://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-rosmarinus-officinalis-l-folium_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-rosmarinus-officinalis-l-folium_en.pdf)
- [vhttps://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7284349/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7284349/)
- [vhttps://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/assessment-report-rosmarinus-officinalis-l-aetheroleum-rosmarinus-officinalis-l-folium_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/assessment-report-rosmarinus-officinalis-l-aetheroleum-rosmarinus-officinalis-l-folium_en.pdf)

NA MEDICINA

As suas folhas frescas e secas são frequentemente utilizadas na cozinha mediterrânea e na medicina tradicional. São usadas no alívio sintomático da dispepsia e distúrbios espasmódicos leves do trato gastrointestinal e no alívio de dores musculares e articulares como em pequenas perturbações circulatórias periféricas.

Na aromaterapia, os óleos essenciais são usados com o intuito de melhorar o bem-estar, combatem a tosse e outros problemas respiratórios.

