

## A utilização do açafrão para fins terapêuticos

Renata Rodrigues <sup>1\*</sup>, Sara Duarte <sup>1\*</sup>, Agostinho Cruz <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072, Porto, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Saúde e Ambiente, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072, Porto, Portugal

\* 10190529@ess.ipp.pt, 10190556@ess.ipp.pt

**Introdução:** *Crocus sativus*, popularmente conhecida por açafrão, é uma planta originária do leste do Mediterrâneo pertencente à família Iridaceae. Ao longo dos anos foram-se desenvolvendo vários estudos que permitem sustentar o conhecimento popular e a importância do açafrão, como planta medicinal, e a bioatividade dos seus constituintes. **Objetivos:** Os principais objetivos deste projeto foram: (1) identificar os usos populares do açafrão, (2) averiguar a(s) evidência(s) científica(s) para o uso terapêutico do açafrão e (3) analisar criticamente suplementos alimentares contendo açafrão, disponibilizados no mercado. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa utilizando as equações de pesquisa “Ethnobotanical studies with *Crocus sativus*” e “ethnobotanical studies AND *Crocus sativus*”, com recurso às bases de dados Google Scholar e b-On (objetivo 1) e às equações de pesquisa, “*Crocus sativus* AND diseases”, “*Crocus sativus* AND science” e “*Crocus sativus* AND pathologies”, na base de dados PubMed® (objetivo 2). Para a identificação de suplementos alimentares contendo açafrão, realizou-se uma pesquisa por conveniência, no Google, utilizando a expressão “Suplementos alimentares com *Crocus sativus*”. **Resultados:** Foram identificados resultados positivos na ingestão de suplementos alimentares contendo açafrão em situações clínicas como a depressão e o transtorno depressivo major, isoladas ou associadas a outras problemáticas, bem como, na diabetes mellitus Tipo 2. Foram também identificados resultados positivos na síndrome metabólica, défice cognitivo, Alzheimer, demência, insónias, ansiedade, artrite reumatoide, disfunção sexual e asma alérgica. Todavia, não existem estudos atuais que identifiquem benefícios do uso em doenças dermatológicas, urinárias e dentárias. Dos suplementos analisados (n=27), cerca de 63% estão recomendados para o normal funcionamento da função psicológica, cansaço e fadiga, ansiedade, estados depressivos, stress, irritabilidade e para melhorar a qualidade do sono e do humor. **Conclusão:** Um grande número de estudos revelam efeitos positivos na utilização de *Crocus sativus* como coadjuvante no tratamento de várias patologias. Apesar destes resultados promissores, revela-se necessário dar continuidade a estudos destinados a garantir a segurança e a eficácia da utilização desta planta no sentido de beneficiar dos efeitos positivos que os estudos já efetuados indiciam.

**Palavras-chave:** Açafrão; atividade terapêutica; *Crocus sativus*; usos tradicionais; suplementos alimentares

### Referências

- [1] Gomes J. Propriedades e usos do açafrão na Idade Moderna em Portugal. *Revista História Helikon*. 2016;3(5):60-72.
- [2] Butnariu M, Quispe C, Bravo J, et al. The Pharmacological Activities of *Crocus sativus* L.: A Review Based on the Mechanisms and Therapeutic Opportunities of its Phytoconstituents. *Hindawi*. 2022:29.
- [3] Sepahi S, Golfakhrabadi M, Bonakdaran S, Lotfi H, Mohajeri S. Effect of crocin on diabetic patients: A placebo-controlled, triple-blinded clinical trial. *Clinical nutrition ESPEN*. 2022; 50:255–263.
- [4] Lopresti A, Smith S, Metse A, Drummond P. Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of clinical sleep medicine. JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*. 2020;16(6):937–947.
- [5] Sahraian A, Jelodar S, Javid Z, Mowla A, Ahmadzadeh L. Study the effects of saffron on depression and lipid profiles: A double blind comparative study. *Asian journal of psychiatry*. 2016; 22:174–176.
- [6] Jaafarinia A, Kafami B, Sahebnaasagh A, Saghafi F. Evaluation of therapeutic effects of crocin in attenuating the progression of diabetic nephropathy: a preliminary randomized triple-blind placebo-controlled trial. *BMC complementary medicine and therapies*. 2022;22(1):262.