

Plantas aromáticas e medicinais com potencial galactagogo: elaboração de uma formulação teórica

Bruna Santos ¹, Marta Lomba ^{2*}, Patrícia Correia ³, Cláudia Pinho ⁴

¹ Hospital da Horta, Estrada Príncipe Alberto do Mónaco, Horta, Ilha do Faial, Portugal; brunacoimbrasantos@gmail.com

² Universidade do Porto Faculdade de Medicina, Porto, Portugal; martaflomba123@gmail.com

³ REQUIMTE/LAQV, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal; pcc@ess.ipp.pt

⁴ REQUIMTE/LAQV, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal; clp@estp.ipp.pt

* Autor correspondente

Enquadramento: O uso de Plantas Aromáticas e Medicinais (PAM) para potenciar a secreção de leite é uma prática comum. Perante a preocupação com a falta de leite, muitas mulheres optam por soluções naturais, nomeadamente suplementos alimentares, para evitar os efeitos adversos e interações decorrentes da terapêutica convencional [1,2]. **Objetivo:** Desenvolver um suplemento alimentar galactagogo para uso humano (formulação teórica), baseado em evidências científicas e conformidade regulamentar. **Métodos:** A seleção das plantas galactagogas e respetivas dosagens baseou-se numa revisão sistemática que discutiu a eficácia das PAM com potencial efeito galactagogo na produção de leite materno. A pesquisa foi feita na *Clinical Trials*, *Science Direct*, *PubMed* e *Directory of Open Access Journals*, com a inclusão de ensaios clínicos controlados, randomizados, com PAM isoladas e/ou em combinação e com compostos ativos de PAM. Excluíram-se os estudos sem referência ao volume de leite. A segurança e contraindicações das plantas foram validadas pelas monografias do *Committee on Herbal Medicinal Products* (HMPC). A estruturação do design e rotulagem contou com o apoio de uma ferramenta de Inteligência Artificial, seguindo o Decreto-Lei n.º 118/2015 e o Regulamento (UE) n.º 1169/2011. **Resultados:** A evidência analisada nos 17 ensaios clínicos incluídos no estudo destacou o feno-grego e a silimarina pela sua eficácia na estimulação da produção de leite. O suplemento foi formulado em cápsulas, integrando: extrato de semente de feno-grego (*Trigonella foenum-graecum*) (300 mg), extrato de cardo-mariano (*Silybum marianum*) (175 mg, padronizado a 80% de silimarina) e capítulos florais de camomila (*Matricaria recutita*) (1000 mg, planta seca), pelo seu efeito calmante. Dada a presença de Asteráceas (camomila e cardo-mariano), incluiu-se a advertência de “contraindicação em caso de hipersensibilidade a esta família botânica”. **Conclusões:** O estudo realça a importância de formular produtos baseados em evidência, garantindo que a combinação de ingredientes ativos seja segura e eficaz para a população lactante.

Palavras-chave: Plantas Aromáticas e Medicinais; Atividade Galactagoga; Suplemento Alimentar; Formulação Teórica

Reconhecimentos

Este trabalho recebeu financiamento de fundos nacionais PT (FCT/MECI, Fundação para a Ciência e Tecnologia and Ministério da Educação, Ciência e Inovação) através do projeto UID/50006/2025 DOI 10.54499/UID/50006/2025 - Laboratório Associado para a Química Verde - Tecnologias e Processos Limpos.

Referências

[1] Bazzano AN, Hofer R, Thibeu S, Gillispie V, Jacobs M, Theall KP. A Review of Herbal and Pharmaceutical Galactagogues for Breast-Feeding. *Ochsner J.* 2016, 16(4):511-524.

[2] Kwan SH, Abdul-Rahman PS. Clinical Study on Plant Galactagogue Worldwide in Promoting Women's Lactation: a Scoping Review. *Plant Foods Hum Nutr.* 2021, 76(3):257-269.