



Citrus aurantium é um nome latino dado a uma fruta mais conhecida como laranja de Sevilha, laranja azeda ou laranja amarga. A fruta já é utilizada na medicina para tratar diversas doenças, seja o sumo da fruta, a casca ou o suco. Ela também vem sendo usada pela indústria de suplementos para perda de peso. Pode ser que esse nome não lhe seja muito familiar, mas possivelmente você já deve ter ouvido falar do extrato de laranja amarga. Ela veio substituir os suplementos que tinham a efedrina como um de seus componentes. Essa substância foi proibida nos Estados Unidos e então o extrato de laranja amarga passou a ser muito utilizado por apresentar praticamente os mesmos efeitos e não causar tantos efeitos colaterais.

Seus benefícios

O principal composto do citrus aurantium é a sinefrina, um composto químico que tem uma ação no corpo muito parecida com a anfetamina. Essa substância consegue oferecer diversos efeitos atrativos para quem quer melhorar os treinos e perder peso:

- termogênese;
- aumenta a queima de gordura;
- suprimir o apetite;

Com essas 3 características fundamentais, a citrus aurantium se tornou muito popular no mundo todo como um eficiente suplemento para perda de peso. Mas, você pode estar se perguntando porque o citrus aurantium não apresenta os mesmos efeitos adversos da efedrina. A resposta está num receptor específico chamado receptor

adrenérgico beta 3. Esse receptor está diretamente envolvido na quebra das moléculas de gordura e na termogênese, agindo especificamente no tecido adiposo.

Ao contrário da efedrina, o laranja amargo não se envolve com os receptores beta 1 e beta 2 que estão intimamente ligados com o sistema cardiovascular e por isso não apresenta os mesmos riscos da efedrina.

Também contém uma grande quantidade de flavonoides e outros benefícios listados logo abaixo:

- ação antibacteriana;
- ação anti-inflamatória;
- ação anticancerígena;
- pode ter efeito antidepressivo segundo pesquisas;