

RHODIOLA ROSEA

A raiz-dourada (*Rhodiola rosea*) é uma planta medicinal cujo o extrato é considerado um suplemento fitoterápico com propriedades adaptógenas. A *Rhodiola rosea*, assim como outras ervas adaptógenas, ajuda pessoas a suportarem circunstâncias físicas ou mentais estressantes.

Benefícios da *Rhodiola rosea*

Durante muitos anos os povos escandinavos e siberianos cultivavam e utilizavam a *Rhodiola rosea* para se fortalecerem em épocas de recessão, tais como invernos rigorosos e explorações em altas altitudes. A *Rhodiola rosea* foi posteriormente testada e utilizada como um suplemento adaptógeno pela União Soviética e acreditava-se que vários agentes da KGB (serviço secreto soviético) consumiam a raiz-dourada para ajudar a suportar os esforços estressantes, sobretudo em climas ásperos.

Em estudos clínicos realizados com animais de laboratório e seres humanos, foi observado que o extrato de *Rhodiola rosea* pode ajudar a regular a produção de cortisol no corpo, um hormônio que ajuda o organismo a responder a traumas e infecções. O cortisol também é muitas vezes referido como um hormônio de estresse, necessário para que o organismo responda a situações estressantes, que dependendo da intensidade pode fazer com que o hormônio permaneça ativo por muito tempo em níveis muito superiores as quantidades necessitadas pelo corpo. Essa grande quantidade de cortisol no organismo pode resultar em confusão mental, redução da resposta imune e até mesmo danos aos tecidos. Ao ajudar o corpo a regular a produção natural de cortisol, a *Rhodiola rosea* aumenta a resistência física e mental em tempos de estresse.

Um estudo realizado em 2000 pelo Departamento de Neurologia da Armenian State Medical University, em Erevan, na Armênia, envolveu 56 médicos sujeitos a longas horas de trabalho noturno. Uma dose diária de 170 mg de *Rhodiola rosea* foi administrado para esses médicos durante duas semanas e resultaram em uma melhora significativa dos desempenhos cognitivos (memória, cálculo mental, concentração, percepção visual e auditiva), apesar do estresse e fadiga.

Outro estudo duplo-cego, controlado por placebo, examinou os efeitos de uma dose baixa do extrato de *Rhodiola rosea* (100 mg por dia durante 20 dias) em 40 estudantes estrangeiros submetidos a exames em condições estressantes. Houve uma melhora discreta no bem-estar e na forma física, reduzindo a fadiga. Alguns dos estudantes obtiveram melhores notas, mas os desempenhos cognitivos, segundo os pesquisadores, poderiam ter sido ainda mais melhorados com a ingestão de uma dose superior.

Por fim, um estudo em dupla ocultação realizado em 2003 concluiu que em situações de estresse e fadiga a *Rhodiola rosea* aumentou significativamente a capacidade de trabalho intelectual dos pacientes tratados. Ficou demonstrado que a raiz-dourada permite reduzir a concentração de vários metabolitos induzidos pelo estresse no organismo, em particular o CRF (Corticotropin Releasing Factor), que aumenta a fadiga mental e prejudica a função sexual.