



**Purifarma**



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



grupopurifarma



Purifarma



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

# RHODIOLA RÓSEA

- 3% de Salidroside

## Identificação

**CAS:** 10338-51-9

**DCB:** 10753

**Uso:** Oral e tópico

**Fator de correção:** Não aplicável

A Rhodiola Rósea ou “Golden Root” como é chamada na Europa e Ásia, é uma planta da família Crassulaceae, nativa da Sibéria. É utilizada para tratar patologias como fadiga, depressão, ansiedade e problemas relacionados ao sistema nervoso, é reconhecida como adaptogênica e ergogênica, ervas que possuem propriedades que auxiliam na melhora do desempenho mental e físico do nosso organismo (BAWA, 2009; NIEMAN et al., 2012).

### Os principais fitoquímicos encontrados na Rhodiola rósea são:

- Derivados do fenilpropano: rosavina, rosina, rosarina;
- Derivados do feniletano: tirosol, salidrosideo (rhodiolósido);
- Flavonoides: rodolina, rodionina, rodiosina, acetilrodalina, tricina;
- Monoterpenos: rosiridola, rosaridina;
- Triterpenos: daucosterola,  $\beta$ -sitosterol;
- Ácidos fenólicos: ácido gálico, clorogênico, hidroxicinâmico.

## Indicações

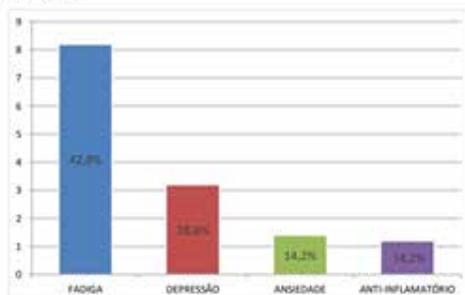
Diversos estudos relatam as indicações da Rhodiola, entre eles:

- Estresse, fadiga crônica, depressão, ansiedade, memória e concentração;
- Ajuda a combater as enxaquecas;
- Melhora a circulação cerebral, facilita o aporte de oxigênio ao cérebro e da atividade física.

Os principais mecanismos de ação relacionados com os efeitos da Rhodiola rósea são:

- Ação antioxidante sobre neurônios;
- Aumento da liberação de serotonina, noradrenalina e dopamina;
- Aumento da ação da acetilcolina;
- Aumento da captação e consumo de oxigênio.

Gráfico 1 - Distribuição das atividades farmacológicas do extrato da RRA nos estudos encontrados.



Fonte: ISSN 1983-4209 revista.uepb.edu.br/index.php/biofarm

Estudos relatam segurança e eficácia no uso crônico da *Rhodiola rosea* por não apresentar toxicidade, e seu uso profilático por indivíduos saudáveis para melhorar o estresse e prevenir doenças relacionadas ao envelhecimento.

- Segurança:

Uso humano para maiores de 12 anos.

Seguro até 340 mg do extrato seco, 2x/dia, por 6 a 10 semanas.



# Purifarma



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



[grupopurifarma](#)



[Purifarma](#)



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

Não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica.  
DL50 (ratos) = 3,4 g/kg

## Dosagem

Rhodiola rósea (extrato seco a 3% de salidroside) 200 a 400 mg ao dia.

## Reações adversas

Tontura e boca seca.

## Interações medicamentosas

Não há estudos específicos avaliando a interação do extrato de *Rhodiola rosea* com outras medicações, alimentos ou bebidas alcoólicas, porém devido a seu mecanismo de ação é recomendável avaliar o uso concomitante a antidepressivos, antipsicóticos, sedativos, ansiolíticos e estabilizadores do humor ou sobre o Sistema Cardiovascular como antiarrítmicos, digitálicos, vasodilatadores e beta-bloqueadores.

## Estudos Clínicos

Em estudo randomizado, placebo-controlado, duplocego, avaliou a ação da Rhodiola rósea sobre a fadiga noturna não específica em grupo de médicos jovens e saudáveis durante o trabalho em plantões noturnos, foi utilizado um extrato padronizado de *Rhodiola rosea* na dose de 170 mg (contendo aproximadamente 4,5 mg de salidroside) na dose de 1 comprimido ao dia durante 14 dias, avaliando-se o grau de fadiga através de cinco testes para a determinação da velocidade da percepção auditiva e visual, capacidade de atenção e memória recente.

Os resultados finais do estudo mostraram que o índice de fadiga total foi significativamente melhorado após o uso de duas semanas do extrato da preparação de *Rhodiola rosea* com a melhora dos testes de avaliação perceptiva, sem a ocorrência de efeitos adversos na dosagem utilizada.

Em estudo duplo-cego, randomizado placebo-controlado para avaliação dos efeitos do extrato de *Rhodiola rosea* em um grupo de 40 estudantes em fase de atividade escolar, foi utilizado um regime de doses baixas repetidas (50 mg 2 vezes ao dia) durante 20 dias seguidos, sendo avaliadas a capacidade de trabalho físico em teste veloergonômico, e também a função psico-motora, capacidade mental e o bem estar geral através de testes cognitivos, táteis e de auto-avaliação.

O mais pronunciado resultado foi observado na melhora da função psicomotora ( $p < 0,01$ ), e na fadiga mental ( $p < 0,01$ ), sendo também demonstrado um significativo aumento para o grupo que recebeu o extrato de *Rhodiola rosea* em comparação ao placebo ( $p < 0,05$ ) na capacidade de realizar atividades físicas, com o bem estar geral, auto-avaliado, sendo também significativamente melhor no grupo que recebeu o extrato ( $p < 0,05$ ).

## Sugestões de fórmulas

Composição	Quantidade
<i>Rhodiola rósea</i> extrato seco	100mg
Fosfatidilserina	100mg
Vitamina C	100mg
L-Glutamina	100mg
Ashwagandha extrato seco	150mg
mande 30 cápsulas	
<b>Modo de usar:</b> 1 cápsula ao dia, pela manhã.	



# Purifarma

Composição	Quantidade
<i>Rhodiola rósea</i> extrato seco	400mg
mande 30 cápsulas	
<b>Modo de usar:</b> 1 cápsula pela manhã.	

## Referências

Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management, v. 15, n. 3, jul/set 2019 ISSN 1983-4209 revista.uepb.edu.br/index.php/biofarm.

USO DA RHODIOLA ROSEA NO TRATAMENTO DA FADIGA E ESTRESSE E SUA INFLUÊNCIA ADAPTOGÊNICA (disponível em: <https://gpicursos.com/interagin/gestor/uploads/trabalhos-feirahospitalarpiaui/f26572df7ee90119bf2bf55603ea847e.pdf>).

BAWA, F. KHANUM. Anti-inflammatory activity of *Rhodiola rosea*— a second-generation adaptogen. *Phytother Res*, 23, pp. 1099-1102. 2009.

NIEMAN et al. AZ of Nutritional Supplements: Dietary Supplements, Sports Nutrition and Ergogenic Foods for Health and Performance - Part 33. *Br J Sports Med*, 2012.

<https://consultaremedios.com.br/rhodiola-rosea/bula>. em 21/08/2021.

*Medicina (Kaunas.)* 2004;40(7):614-619.

*J Psychopharmacol.* 2013 ;27(1):71-6.



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



grupopurifarma



Purifarma



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

Rev.0 - 25/08/2021 RT/SAC

