

Gingko

O *Ginkgo biloba* é uma das árvores mais antigas do planeta, que pode sobreviver em locais hostis com pouca luz e escassez de nutrientes e, mesmo assim, durar até aos 1500 anos. Devido à sua riqueza em flavonoides e terpenoides, as suas folhas têm sido a parte mais estudada e utilizada ao longo do tempo.

O Ginkgo ajuda a melhorar a função cerebral, a memória e os níveis de atenção. Alguns ensaios clínicos demonstraram que a toma de Ginkgo, por via oral, está associada à melhoria da função cognitiva, à prevenção do declínio cognitivo associado à idade, assim como apresenta resultados positivos nos sintomas associados a diversos tipos de demência. ^{1,2,3,4}



O seu mecanismo de ação parece estar relacionado com a intervenção na libertação e ação de importantes neurotransmissores (noradrenalina e dopamina), além da sua ação também ao nível da circulação facilitar o aporte de oxigénio ao cérebro. ^{5,6}

Um artigo de revisão recente que avaliou vários ensaios clínicos concluiu que a toma de Ginkgo pode ajudar na recuperação das sequelas provocadas por AVC. ⁷

O Ginkgo apresenta uma forte ação antioxidante, pelo que ajuda a estabilizar as membranas e a prevenir danos associados aos

radicais livres. Esta ação antioxidante é especialmente útil para a proteção dos neurónios e das células da retina, além de contribuir para a prevenção da progressão da degeneração dos tecidos em situações de demência ou em outras patologias relacionadas com elevados níveis de stresse oxidativo. ^{8,9,10}

É uma planta que melhora a circulação sanguínea em todo o corpo, incluindo no cérebro, nos olhos, nos ouvidos e nas extremidades. O Ginkgo diminui a agregação plaquetária, pelo que aumenta a fluidez do sangue, sendo especialmente útil quando existem problemas relacionados com má circulação, mas também para aumentar a proteção cardiovascular. ^{11,12}

Pode também ser utilizado na melhoria de sintomas associados a perturbações nos ouvidos, como vertigens e desequilíbrio. ¹³

Devido às suas propriedades e ao seu perfil de segurança, é comum encontrarmos extratos de Ginkgo em suplementos alimentares e chás, mas existem também alguns medicamentos com esta planta.

Dr.ª Elisa Branco
(Farmacêutica)

Referências bibliográficas:

- 1 - Mazza M, Capuano A, Bria P, Mazza S. Ginkgo biloba and donepezil: a comparison in the treatment of Alzheimer's dementia in a randomized placebo-controlled double blind study. Eur J Neurol 2006; 13:981-5.
- 2 - Ihl R, Tribanek M, Bachinskaya N; GOTADAY Study Group. Efficacy and tolerability of a once daily formulation of Ginkgo biloba extract EGb761 in Alzheimer's disease and vascular dementia: results from a randomised controlled trial. Pharmacopsychiatry 2012; 45:41-6.
- 3 - Tan MS, Yu JT, Tan CC, et al. Efficacy and adverse effects of ginkgo biloba for cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis. J Alzheimers Dis. 2015;43(2):589-603.
- 4 - Shakibaei F, Radmanesh M, Salari E, Mahaki B. Ginkgo biloba in the treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents. A randomized, placebo-controlled, trial. Complement Ther Clin Pract. 2015;21(2):61-7.
- 5 - Fehske CJ, Leuner K, Muller WE. Ginkgo biloba extract (EGb761) influences monoaminergic neurotransmission via inhibition of NE uptake, but not MAO activity after chronic treatment. Pharmacol Res 2009; 60:68-73.
- 6 - Yoshitake T, Yoshitake S, Kehr J. The Ginkgo biloba extract EGb 761 and its main constituent flavonoids and ginkgolides increase extracellular dopamine levels in the rat prefrontal cortex. Br J Pharmacol 2010; 159:659-68.
- 7 - Ji H, Zhou X, Wei W, Wu W, Yao S. Ginkgo biloba extract as an adjunctive treatment for ischemic stroke: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Medicine (Baltimore) 2020;99(2): e 18568.
- 8 - Achete de Souza G, de Marqui SV, Matias JN, Guiguer EL, Barbalho SM. Effects of Ginkgo biloba on Diseases Related to Oxidative Stress. Planta Med. 2020 Apr;86(6):376-386.
- 9 - Ranchon I, Gorrard JM, Cluzel J, et al. Functional protection of photoreceptors from light-induced damage by dimethylurea and Ginkgo biloba extract. Invest Ophthalmol Vis Sci 1999; 40:1191-9.
- 10 - Zhang, S., Chen, B., Wu, W., Bao, L., and Qi, R. Ginkgolide B reduces inflammatory protein expression in oxidized low-density lipoprotein-stimulated human vascular endothelial cells. J Cardiovasc. Pharmacol 2011;57(6):721-727.
- 11 - Diamond BJ, Shiffett SC, Reibel N, et al. Ginkgo biloba extract: mechanisms and clinical indications. Arch Phys Med Rehabil 2000; 81:668-78.
- 12 - Tian J, Liu Y, Chen K. Ginkgo biloba Extract in Vascular Protection: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. Curr Vasc Pharmacol. 2017;15(6):532-548.
- 13 - Mahmoudian-Sani MR, Hashemzadeh-Chaleshtori M, Asadi-Samani M, Yang Q. Ginkgo biloba in the treatment of tinnitus: An updated literature review. Int Tinnitus J. 2017 Jun 1;21(1):58-62.

Esta informação não dispensa o aconselhamento com um profissional de saúde.