

---

**BREVE REVISÃO SOBRE AS PROPRIEDADES FITOTERÁPICAS DO  
ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE – O GENGIBRE**  
*BRIEF REVIEW ON PHYTOTHERAPY PROPERTIES OF ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE –  
GINGER*

Gabriela L. S. Nicácio<sup>1</sup>, Suellen C. Moura<sup>1</sup>, Jessica V. de J. Costa<sup>1</sup>, Caroline R. Sena<sup>1</sup>, Thaina de B. F. Cruz<sup>1</sup>, Gabriele N. M. Lopes<sup>1</sup>, Alzira B. Cecílio<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduandos do curso de Biomedicina, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

<sup>2</sup>Docente do curso de Biomedicina, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

Endereço de correspondência: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim, Secretaria Acadêmica, Curso de Biomedicina, Rua do Rosário, 1081, Bairro Angola, Betim, Minas Gerais, Cep 32604-115.

E-mail: [alziracecilio@hotmail.com](mailto:alziracecilio@hotmail.com)

**ABSTRACT:** The *Zingiber officinale roscoe*, widely known as ginger, is an Asian native herb, highly used in producing typical beverages drunk during June festivities in Brazil. This article aims to identify possible therapeutic properties present in ginger recorded in the literature published between 2010 and 2017. The use of ginger is recorded as a way to decrease the symptoms caused by gastrointestinal disorders, inflammatory processes, carcinogenic cell proliferation, rheumatism and arthritis; body weight reduction and others.

**KEYWORDS:** ginger, therapeutic properties, benefits

**RESUMO:** O *Zingiber officinale roscoe*, popularmente conhecido como gengibre, é uma planta originária da Ásia, altamente utilizada na preparação de bebidas típicas nas festividades de junho no Brasil. Por meio de uma revisão bibliográfica, este artigo visa identificar as possíveis propriedades fitoterápicas presentes no gengibre. Para o referido estudo, foi realizada uma busca de material bibliográfico, restringindo a pesquisa em publicações do ano de 2010 a 2017. Observou-se que as aplicações do gengibre diminuem de maneira significativa os sintomas causados por distúrbios gastrointestinais, processos inflamatórios, proliferação de células cancerígenas, reumatismo e artrite; redução do peso corporal e outros benefícios.

**PALAVRAS-CHAVES:** gengibre, fitoterápicos, benefícios

## INTRODUÇÃO

O gengibre é o tubérculo de uma planta chamada *Zingiber officinale roscoe*, da família das *Zingiberaceae*, originária do sul da Ásia, porém atualmente espalhada pelo mundo (JUNIOR; LEMOS, 2010). Desde a antiguidade o gengibre já era utilizado para combater enfermidades e pesquisas recentes comprovam sua eficácia. A planta herbácea pode atingir 1,50 m de altura, possui caule articulado, rizoma horizontal, comprido lateralmente, com ramificações situadas num mesmo plano. O rizoma é a parte comercial da planta e é fonte de antioxidantes, com componentes ativos como os óleos essenciais gingeróis, shogaóis, zingibereno, falandreno, canfeno, cineol, broneol, citral e carboidratos (FREITAS et al, 2010).

O uso na culinária tornou o gengibre uma especiaria apreciada em todo o mundo. Na culinária oriental, europeia e americana, o gengibre entra na confecção de molhos para carnes, peixes, doces, bebidas alcoólicas. Na Jamaica é feita a cerveja de gengibre, no Brasil temos o tradicional quentão das festas juninas e inúmeras participações em pratos regionais (JUNIOR; LEMOS, 2010).

No campo da fitoterapia, o gengibre é conhecido por suas propriedades farmacológicas e medicinais e é amplamente comercializado em função do seu emprego na medicina popular (RODRIGUES; LIRA, 2013). No receituário popular é indicado para gripes e resfriados, e para melhorar a digestão (JUNIOR; LEMOS, 2010). Pode ser utilizado ainda, para problemas gastrointestinais, como náuseas, dores de estômago, diarreia, úlceras gástricas e vômitos, tanto em situações de gravidez quanto em caso de quimioterapia. Possui ação terapêutica como antimicrobiano, anti-inflamatório, antipirético, diurético, antioxidante. Combate problemas reumáticos, artrite, entre outros (MARTINS, 2013).

Apesar dos benefícios citados, em alguns casos a utilização do gengibre é contraindicada, como por exemplo, a ingestão de altas posologias por hipertensos. A recorrência no uso do rizoma ou sem prescrição médica especializada, também podem provocar efeitos contrários ao esperado.

Com o intuito de descrever as propriedades fitoterápicas do gengibre, foi feita uma revisão de literatura, buscando comprovações dos benefícios oferecidos pela planta e de suas possíveis contraindicações. Assim, conforme exposto por Lima et al, 2014, os pacientes que preferem fazer o uso de fitoterápicos, como o gengibre, ao invés de medicamentos sintéticos, poderão usufruir corretamente das propriedades do rizoma para sua saúde.

---

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foram avaliados 13 artigos científicos disponíveis em revistas e portais on-line como o CAPES, o Scielo, PubMed e BVS, foram analisados ainda dados bibliográficos referentes ao gengibre, que foram disponibilizados nos artigos acima citados, e também nos sites da EMBRAPA e da Lazzslo.

## REVISÃO DE LITERATURA

O gengibre é conhecido mundialmente por suas propriedades medicinais e farmacológicas, sendo, portanto, uma das mais antigas e populares plantas medicinais do mundo (RODRIGUES; LIRA, 2013). A raiz desse tubérculo possui uma grande variedade de substâncias e componentes, dentre eles ferro e cálcio. O rizoma pode ser consumido em sua forma seca ou fresca, podendo ser usados crus ou preparados na forma de infusão, xarope, tintura, óleo e extrato seco (SILVA et al, 2017).

O óleo é feito a partir do rizoma desta herbácea através do qual é lavado, seco à sombra e após duas horas é processado em forma de fatia e triturado. Logo, o material é destilado nesses formatos. O processo de hidrodestilação ocorre em um aparelho graduado de Clevenger e em sua saída há um condensador onde é extraído o óleo. O produto é conservado em  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  (DABAGUE, 2013).

A composição do gengibre pode variar de acordo com a localização geográfica em que foi cultivado mas em geral o gengibre tem como componentes principais óleos essenciais (de 1% a 3% do composto) principalmente de sesquiterpenos, são responsáveis pelo cheiro marcante e característico do gengibre, e pela ação terapêutica antimicrobiana que é característica do rizoma fresco, além de outros constituintes como d-canfeno, felandreno, zingibereno, cineol, citral, borneal, gingerol, e resinas. O *Zingiber officinale* é também uma importante fonte de açúcares, proteínas, vitaminas do complexo B e vitamina C, minerais, hidratos de carbono, gorduras, ceras, oleoresinas extraíveis e a enzima zingibaína que colaboram para o bom funcionamento do organismo humano e na prevenção de doenças (SILVA et al, 2017; CONCEIÇÃO, 2013).

Segundo Vieira et al, 2014, a composição química do gengibre pode sofrer alterações de acordo com o local onde é cultivado, mesmo sendo da mesma espécie. Entre os compostos voláteis destacam-se os hidrocarbonetos sesquiterpênicos, como, o zingibereno (35%), curcumeno (18%), farneseno (10%) que são responsáveis pelos efeitos fitoterápicos. Já entre os compostos não voláteis temos os gingeróis, soagóis e paradóis, além do zingerone causador do sabor picante (CONCEIÇÃO, 2013) .

O gengibre é um reconhecido alimento termogênico, capaz de aumentar o metabolismo e a queima de gordura. É comum a utilização do mesmo como coadjuvante por pessoas que desejam perder peso corporal. O rizoma é eficaz ainda, contra artrite, reumatismo, entorses, dores musculares, dores de garganta, cólicas, prisão de ventre, indigestão, vômitos, demência, febre, doenças infecciosas (SILVA et al, 2017).

O 6-gingerol impede a proliferação de células cancerígenas induzindo a apoptose das mesmas assim como o ciclo normal das células G1. Em ratos de laboratório verificou-se que esta mesma substância possui propriedades termogênicas acentuadas quando comparados com os outros componentes do gengibre, pois provocou vasoconstrição e, conseqüentemente, levando um maior gasto de oxigênio, ATP e maior perda de peso corporal (CONCEIÇÃO, 2013).

A principal propriedade farmacológica atribuída a essa planta é no combate de problemas gastrointestinais, como náuseas, vômitos, dores de estômago, diarreia, flatulência e úlceras gástricas, causadas principalmente em situações de gravidez, em casos de quimioterapia e ainda no pós-operatório (CONCEIÇÃO, 2013).

A aplicação de seu óleo essencial em torno da área do estômago pode melhorar o sistema digestivo. Já a inalação do aroma do gengibre pode reduzir dores no estômago e náuseas, estimular a mente e corpo sem causar sonolência. Estudos mostram que o gengibre possui ainda ações terapêuticas como, antimicrobiana, anti-inflamatória, antipirética, diurética, antioxidante, hepatoprotetor, diminuição e controle da glicemia e do colesterol (PALATY et al, 2013).

O gengibre é responsável pela inibição de diversos agentes inflamatórios como as prostaglandinas, os tromboxanos e os leucotrienos. Esse vegetal também é responsável pela modulação de algumas vias bioquímicas acionadas no processo de inflamação crônica. Há a ação de substâncias químicas específicas do gengibre como o 6-gingerol, impedindo a ação de compostos que são altamente inflamatórios. De modo geral, o gengibre atua nas inflamações de

---

garganta e em outras patologias que possuem o mecanismo de inflamação envolvido (SILVA et al, 2017).

Como contraindicações, de acordo com Silva, 2012, pode se citar que pessoas com problemas de insuficiência cardíaca não devem utilizar o gengibre, pois ele potencializa os efeitos dos anticoagulantes e dos antiplaquetários, aumentando o risco de hemorragias, principalmente cerebral em idosos.

Segundo Silva et al, 2017, o uso do gengibre juntamente com anticoagulantes como o AAS, a varfarina e o clopidogrel, pode comprometer o efeito dos medicamentos, aumentando o risco de hemorragias. Portanto é indispensável, antes de iniciar o uso do tubérculo, procurar o médico e se informar sobre a possibilidade do uso do mesmo.

Pessoas com hipertensão devem utilizar o rizoma de forma controlada, o aumento do metabolismo causado pelo efeito termogênico do gengibre pode elevar a pressão, caso seja utilizado em excesso. Apesar de sua propriedade contra náuseas, mulheres grávidas devem evitar o uso até a décima semana de gestação (SILVA et al, 2017).

Apesar dos benefícios do 6-gingerol, do 6-soagol e de alguns dos fitoquímicos da série dos paradóis, eles podem gerar efeitos tóxicos ao nível de algumas linhagens celulares. Destaca-se ainda que algumas propriedades químicas do rizoma do gengibre, exceto o 6- paradol, possuem efeitos tóxicos em nível da pele (CONCEIÇÃO, 2013).

## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Pesquisas e estudos vêm sendo desenvolvidos com o objetivo de apresentar a eficácia do gengibre (*Zingiber officinale roscoe*) utilizado tanto na medicina tradicional quanto na contemporânea devido a seus inúmeros componentes já citados que trazem grandes benefícios à saúde.

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, programa elaborado em 2006 para se integrar ao SUS, junto a inclusão de várias plantas ao RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS), tem sua importância a respeito do uso de fitoterápicos como o gengibre, pois a implantação desta plataforma gera benefícios, crescimento e surgimento de diversas diretrizes, como as Farmácias Vivas ou industriais. Este programa, além de estimular o uso de vários fitoterápicos na Atenção Básica de Saúde, também propõe uma relação entre

pesquisa, desenvolvimento, preservação, biodiversidade, uso popular, regulamentação, segurança, qualidade e eficácia no desenvolvimento dos mesmos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016 e MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

De acordo com o que foi exposto, observou-se as várias propriedades fitoterápicas do *Zingiber*, dentre elas destacam-se suas ações anti-inflamatórias, antimicrobianas, antioxidante, seu efeito termogênico e seu potencial de diminuição e controle da glicemia e do colesterol.

Ao ser consumido de forma moderada e/ou com prescrição médica, o gengibre apresenta em seus componentes, propriedades que atuam em diversas vias no combate a patologias, promovendo a saúde e o bem-estar.

Os estudos e pesquisas são essenciais para o desenvolvimento e comprovação da ação dos fitoterápicos, quanto maior o investimento nas pesquisas, maiores serão os resultados alcançados na otimização do uso das plantas em benefício à saúde.

Conseqüentemente o apoio e inovação a novas pesquisas sobre o gengibre é elemento fundamental para aprofundar os conhecimentos sobre os benefícios do rizoma, contribuindo como forma alternativa de tratamento e bem estar físico.

## REFERÊNCIAS

BARRETO, A. M. C.; TOSCANO, B. A. F.; FORTES, R. C. Efeitos do gengibre (*Zingiber officinale*) em pacientes oncológicos tratados com quimioterapia. Revisão. **Compêndio Ciências Saúde**, Brasília, mar. 2012.

CONCEIÇÃO, S. F. S. M. **Efeitos do Gengibre, do Alho e do Funcho na Saúde**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Fernando Pessoa, Faculdade Ciências da Saúde, Mestre em Ciências Farmacêuticas, Porto, 2013.

DABAGUE, I.C.M.; DESCHAMPS, C.; MACHADO, M. P.; CÔCCO, L.C. Rendimento do óleo essencial de *Zingiber officinale* em resposta a diferentes processamentos e tempos de extração. **Revista Acadêmica Ciências Agrárias Ambientais**, Curitiba, v. 11, p. 163-168, 2013.

LEMONS JÚNIOR, H.P; ALVES DE LEMOS, A.L. Gengibre. **Revista Diagnóstico e Tratamento**, São Paulo, p. 174-178, 2010.

LIMA, A.; SILVA, L. S.; CAVALCANTE, N. A. A.; CAMPOS, T. F. G. M. Gengibre (*zingiber officinale roscoe*), propriedades bioativas e seu possível efeito no diabetes tipo 2: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**. Teresina, v. 1, n. 2, p. 15-25, 2014.

---

LUCIO, I. B.; FREITAS, R. J. S.; WASZCZYNSKYJ, N. Composição físico-química e aceitação sensorial da inflorescência de gengibre orgânico (*Zingiber officinale* Roscoe). **Revista Ciência e Tecnologia de Alimento**, Campinas, 2010.

PALATY, P. L.; HANIADKA, R.; VALDER, B.; ARORA, R.; BALIGA, M. S. Ginger in the prevention of nausea and vomiting: a review. **Revista Food Science and Nutrition**, Índia, p. 659-669, 2013.

RODRIGUES, M. L.; LIRA, R. K. Perfil Fitoquímico e Biológico do Extrato Hidroalcoólico dos Rizomas do Gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe). **Revista de Saúde e Biologia**, Paraná, v. 8, n. 1, p. 44-52, 2013.

SILVA, A; MARTINS, H.; SILVA, M. V. S.; ANDRADE, M. A.; MAUES, C.; ABREU, E.; TOMAZ, J.; AZONSIVO, R.; SILVA, G. Propriedades Terapêuticas (*Zingiber officinale* R.). **Portal de Plantas Medicinais e Fitoterápicas - Boletim Fitoterápico Gengibre (*Zingiber officinale* R.)**, Pará, v. 1, ed. 1, 2017.

SILVA, N.S. Tudo que é natural não faz mal?: **Investigação sobre o uso de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos por idosos, na cidade de Iapu - Leste de Minas Gerais**. *Única Cadernos Acadêmicos*, São Paulo, 2012.

VIEIRA, N. A.; TOMIOTTO, F. N.; MELO, G. P.; MANCHOPE, M. F.; LIMA, N. R. de; OLIVEIRA, G. G.; WATANABE, M. A. E. Efeito anti-inflamatório do gengibre e possível via de sinalização. **Seminário: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 35, n. 1, p. 142-162, 2014.