



## EMAGREÇA UTILIZANDO O ÓLEO DE CÁRTAMO

O cártamo é uma planta oleaginosa cujas sementes possuem elevados teores de ácido oléico (70%) e linoléico (15%) e baixa porcentagem de ácido palmítico (5%). Este era cultivado na Ásia antes da Era

Cristã.

Inúmeros artigos científicos são publicados periodicamente, em bases de dados científicos, apresentando os diversos benefícios atribuídos ao *Carthamus tinctorius*. Seguem abaixo alguns dos resultados obtidos, com a utilização de Óleo de Cártamo, em pesquisas científicas:

- Aumenta a atividade da lipoproteína lipase resultando em elevação da taxa de oxidação de gordura.
- Aumenta a oxidação lipídica mitocondrial.
- Reduz os níveis séricos de triglicerídeos e colesterol LDL sem efeitos adversos.
- Eleva a resistência no desenvolvimento de aterosclerose.
- Desempenha potente ação antioxidante.
- Aumenta a produção de tromboxano e estimula a circulação sanguínea.
- Tem potente função inibidora de atividade tumoral.
- Beneficia a integridade da mucosa intestinal.
- Melhora a resposta imunológica do organismo.
- Reduz a estimulação da insulina e aumenta a oxidação de gorduras livres.
- Aumenta o catabolismo de ácidos graxos e diminui a regulação dos estoques de gorduras e lipogênese quando comparado ao efeito de outras gorduras.

Sendo assim, os produtos com base de Óleo de Cártamo ou Ácido Linoleico são suplementos naturais que auxiliam no emagrecimento.

*Fabíola Herrmann*  
*Nutricionista e Personal Trainer*  
*CRN-3985/P*  
*CREF-007123-G/PR*