



Extrato
de Manga
Africana

imagem ilustrativa



Informativo

Extrato de Manga Africana

Foi lançado recentemente no Brasil, como um suplemento auxiliar nas dietas para emagrecimento, no combate a obesidade, e para pacientes com diabetes. O nome científico da planta é *Irvingia gabonensis*, conhecida popularmente como **Manga Africana, Manga de Arbusto ou Manga Selvagem**. A planta é nativa do sudeste asiático e da África, produzindo frutos amarelos, ricos em fibras e sementes ricas em gorduras saudáveis.

Depois de diversas pesquisas em que foi comprovada a ação da Irvingia no emagrecimento humano, foi produzido o extrato da fruta a partir de sua semente, que é comercializado nas farmácias de manipulação. **O extrato da manga africana age inibindo o apetite**, prolongando a sensação de saciedade e tem propriedades que também auxiliam na queima de gorduras, especialmente na região abdominal, além de manter os níveis de insulina no organismo, de forma que evita o acúmulo de gordura. Todas essas aplicações associadas fazem do **extrato da semente de Manga Africana** um suplemento de extrema importância e validade nas dietas alimentares para emagrecimento e para o combate da obesidade.

A ação da Irvingia no organismo humano vem sendo amplamente estudada, e os cientista já descobriram outras aplicações para o extrato além do emagrecimento, como alívio da dor, tratamento de infecções fúngicas e bacterianas e prevenção da malária, sendo pesquisadas também outras espécies da planta, **e até agora o único efeito colateral apresentado pelos cientistas é justamente a perda do apetite**, que no caso de obesidade é um dos principais objetivos do tratamento.

Recentemente foi divulgado o resultado de pesquisas com seres humanos que tomaram 300mg de **extrato de manga africana**, fracionada em duas vezes durante 10 semanas, demonstraram que os indivíduos perderam em média 12 quilos e o percentual de gordura foi reduzido em 6,3%, além de 16 centímetros em média, na medida da cintura. Os exames laboratoriais desses pacientes mostraram resultados positivos nos testes de leptina, adiponectina, proteína c-reativa, glicemia, colesterol LDL e colesterol total, comprovando de forma eficaz o potencial positivo das propriedades da Irvingia no organismo humano.

O **extrato de Manga Africana** está indicado para quem deseja fazer uma dieta de emagrecimento e no combate a obesidade, **e a dose indicada é de 1 a 2 comprimidos meia hora antes das principais refeições**, duas vezes ao dia, no almoço e na janta. Para obter bons resultados deve-se manter uma dieta equilibrada e fazer exercícios físicos.