

Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais

O funcho é uma planta medicinal e alimentícia conhecida desde a antiguidade. Seus registros históricos datam de 2000 a. C. pelos egípcios, gregos e os romanos.

A denominação *Foeniculum* significa pequeno feno, e *vulgare* significa comum. Os gladiadores se alimentavam de funcho, pois achavam que os dotava de coragem e mais força, e as coroas utilizadas pelos vencedores dos combates também eram feitas a partir de seus ramos. Utilizado na Europa para apaziguar a fome durante o jejum da quaresma. Também costumavam jogar na passagem dos recém-casados em sinal de sorte ou fortuna.

Nativo da Europa, o funcho foi introduzido no Brasil no início da colonização, pelos italianos, aclimatando-se tão bem que hoje é encontrado de forma espontânea em vários locais do país.

O Funcho é uma planta medicinal aromática, de 70 – 180 cm de altura, ciclo de vida longo. Possui talo ramoso, redondo com faixas azuis; folhas compostas de até 4 cm de comprimento, pecioladas e invaginantes; as flores são pequenas, de cor amarela, dispostas em umbelas compostas por 10-20 umbelas menores. Os frutos são oblongos, de 3 a 5 mm, com abas, azulado e depois pardo-acinzentado. A base da haste é empregada na culinária como legume, enquanto os frutos têm sido empregados desde a mais remota antiguidade na forma de chá medicinal nos casos de problemas digestivos, para eliminar gases, cólicas, estimular a lactação. O óleo essencial é empregado para conferir sabor e odor agradável à medicamentos e em confeitaria na fabricação de licores e guloseimas.

O funcho foi incluído na 1ª (1929) e 4ª (1988-1996) edições da Farmacopeia Brasileira. Em 2011, foi incluída no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1ª edição, e no Suplemento Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1ª edição. É uma planta medicinal recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).



FUNCHO

Foeniculum vulgare Mill.

FAMÍLIA: Apiaceae.

NOMES POPULARES: erva-doce, erva-doce-brasileira, erva-doce-de-cabeça, falsa-erva-doce, falso-anis, fiolho, funcho-doce, funcho-comum.

PARTE USADA: Fruto.

PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS: O principal constituinte dos frutos é o óleo essencial (2 a 6%): trans-anetol, fenchona, estragol, alfa-pineno, limoneno, mirceno, alfa-felandreno. Ácidos graxos,^{1,2} proteínas, carboidratos, ácidos málico, cafeico e clorogênico, cumarinas, esteroides e flavonoides. O anetol confere sabor e odor característicos do anis.

USOS POPULARES E TRADICIONAIS

O funcho é utilizado na medicina popular no tratamento caseiro de problemas digestivos, estimulante das funções digestivas, para eliminar gases, combater cólicas e estimular a lactação.

PESQUISAS com o funcho

Diversas são as pesquisas sobre as ações farmacológicas do funcho. As pesquisas têm revelado ações carminativa; laxativa; antiespasmódica; antioxidante; antimicrobiana; antiinflamatória; analgésica; antidiabética; antiolesterolêmica; hepatoprotetora; anti-hipertensiva; antitrombótica; diurética; ansiolítica; nootrópica; estrogênica; colecínica e citotóxica.

INDICAÇÕES E USOS

De acordo com a monografia do Ministério da Saúde (2013), e Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (2011), o funcho possui as seguintes indicações:

- Antiespasmódica.
- Antidispéptica;
- Carminativa.

CONTRAINDICAÇÕES

O uso do funcho é contraindicado para gestantes (provoca menstruação, abortiva) e crianças menores de 4 anos (ação estrogênica). Pessoas com histórico de hipersensibilidade e alergia a qualquer um dos componentes da família Apiaceae.

PRECAUÇÕES

Nas doses recomendadas, o funcho não apresenta potencial de toxicidade em humanos. Cautela deve existir quanto a possíveis efeitos alergênicos e quanto ao efeito sobre o SNC em pacientes predispostos à epilepsia.

A utilização prolongada de preparações a base de funcho deve ser limitada em crianças devido ao efeito estrogênico (ex: desenvolvimento precoce das mamas). Outro fator que desaconselha o uso prolongado de preparação com funcho é a presença do estragol (diminui a força de contração cardíaca) no óleo essencial.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Cautela ao utilizar chá de funcho quando em uso de medicamentos sedativos.

REPARAÇÃO CASEIRA – CHÁ

Decocção: Colocar 0,5 -2 g (1 a 2 colheres de chá) dos frutos, adicionar 150 ml de água, ferver por 10 minutos e em seguida coar.

MODO DE USAR

Uso interno. Tomar 3 vezes ao dia. Para aliviar os gases, tomar meia xícara, 1 hora antes da alimentação.

OBSERVAÇÃO

O Funcho também é conhecido como erva-doce. A confusão ocorre devido aos mesmos nomes populares. Também ocorre confusão porque ambas possuem sabor anisado, característico do componente químico anetol. Esta substância é percebida pelo paladar como um sabor doce. São espécies aromáticas exóticas da mesma família botânica: Apiaceae. A erva-doce, *Pimpinella anisum*, também conhecida pelos nomes de anis-verde e anis, é de origem asiática, seus frutos são pequenos, as folhas lembram a do coentro e as flores são brancas. A maior parte dos frutos comercializados no Brasil é importada, uma vez que são raros os cultivos no país. O Funcho, *Foeniculum vulgare*, é nativo da Europa e amplamente cultivado em todo o Brasil. Seus frutos são maiores que o da erva-doce, as folhas lembram feno e as flores são amarelas.

É IMPORTANTE SABER!

Antidispéptica: melhora a digestão.

Antiespasmódica: que acalma os espasmos ou contrações da musculatura lisa

Antioxidante: protege as células sadias do organismo contra a ação oxidante dos radicais livres.

Carminativa: provoca a eliminação de gases.

Nootrópico: substâncias que aumentam o desempenho cognitivo e a memória.

ATENÇÃO. As informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Instituto Plantarum. Nova Odessa, 2002.

SAAD, G.; et al. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

ANVISA, Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira. 1ª ed. Brasília, 2011.

PANIZZA, S.T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M.C.; Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos. 1ª ed. São Luís, MA: CONBRAFITO, 2012.

ALONSO, J.; Tratado de fitofármacos e nutraceuticos. 1ª ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.

TAVARES, C.J. Formulário médico-farmacêutico de fitoterapia. 3ª ed. São Paulo: Pharmabooks, 2012. KINUPP, BRASIL, Monografia da espécie *Foeniculum vulgare* Mill. Ministério da Saúde e ANVISA, 2013.