

Os efeitos do óleo essencial de *Citrus aurantium* no tratamento de sobrepeso e obesidade

Anna Carolina Faria¹, Daniel Maurício de Oliveira Rodrigues¹

¹Curso de Naturologia aplicada da Universidade do Sul de Santa Catarina e Programa de pós-graduação em Epidemiologia – Saúde Coletiva da Universidade Federal de Santa Catarina.

Emails: annacarolina.faria@hotmail.com, danielmor7@gmail.com

Introdução: O objetivo deste estudo foi verificar os possíveis efeitos do óleo essencial de *Citrus aurantium* var. *Amara* no tratamento de Sobrepeso e obesidade Grau I. **Método:** Trata-se de um estudo clínico piloto duplo-cego randomizado, de natureza quantitativa, realizado na Clínica de Naturologia da UNISUL com 15 moradores de Palhoça/SC, com idade de 20 a 42 anos. Os participantes foram divididos, pela técnica de amostragem aleatória simples, em dois grupos: experimental (óleo essencial, n=8) e controle (essência, n=7). Os participantes utilizaram creme neutro com 2% de óleo essencial (grupo tratado) e com 2% de essência (sem princípios ativos no grupo controle) nas regiões abdominal, glúteo, quadril e coxas. Além disso, foi orientado para todos os participantes: caminhada em ritmo moderado com frequência de 40 minutos, 3 vezes por semana e dieta de 1800 e 2000 calorias diárias, para o sexo feminino e masculino, respectivamente. Neste trabalho foram realizados 4 encontros, um por semana, ao longo de 21 dias para avaliação das variáveis do estudo. Utilizou-se dos testes estatísticos do qui-quadrado de Pearson ou do teste exato de Fisher, para as variáveis categóricas, e do teste t de Student para as variáveis contínuas, considerando estatisticamente significativo quando $p < 0,05$. O presente estudo foi aprovado pelo CEP-UNISUL (protocolo 11.260.4.06.III). **Resultados:** O Grupo Experimental apresentou diferença estatística e clinicamente significativa em relação ao grupo controle. Os resultados da pesquisa sugerem que o uso do óleo essencial *Citrus aurantium* var. *Amara* favoreceu a diminuição do peso corporal, do Índice de Massa Corporal, perímetros de cintura, abdômen, quadril e braço, aumento na frequência ao urinar e evacuar, diminuição da ansiedade e apetite e aumento da auto-estima e melhor relação com o corpo. **Conclusão:** Conclui-se que o óleo essencial de Laranja Amarga pode ser um recurso eficaz no tratamento de sobrepeso e obesidade Grau I. Sugerem-se novos estudos com uma amostra maior e por um período de tempo mais longo.

Palavras-chave: Sobrepeso. Obesidade. Aromaterapia. *Citrus aurantium*. Ensaio Clínico Controlado Aleatório.