

Urtica dioica L.:
Uma revisão
Urtica dioica L.: A review

RESUMO

Artigo de revisão sobre a espécie *Urtica dioica* L. (Urtiga, Urtiga-maior), abordando os seus constituintes ativos e as formas de utilização pelo ser humano, nomeadamente as suas ações farmacológicas, fitocosméticas, alimentares, agrícolas e veterinárias.

Palavras chave: Ação farmacológica; Ação fitocosmética; Ação nutricional; Urtiga; Uso veterinário

Patrícia Fernandes
Unidade curricular de
Compostos Bioativos
de Plantas do curso
de Biologia Aplicada.
Escola Superior
Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.
patriciafernandes_505@
hotmail.com

Fernanda Delgado
Escola Superior
Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal.
fdelgado@ipcb.pt

ABSTRACT

Review article on the species *Urtica dioica* L. (Nettle, Nettle-largest), addressing their active constituents and forms for use by humans, including their pharmacological, phytocosmetic and nutritional actions, agricultural and veterinary uses.

Keywords: Pharmacological; Phytocosmetic; Nettle; Nutritional; Veterinary use

1. INTRODUÇÃO

A *Urtica dioica* L. é uma planta da família *Urticaceae*. Entre os nomes comuns por que é conhecida, destacam-se: urtiga, ortiga, urtigão, ortigão, urtiga-brava, urtiga-maior e urtiga-cavalinha (Dias, 2005). O seu nome deriva do latim *urere*, “queimar”, fazendo referência aos seus pelos urticantes (Brown, 1995).

É uma planta vivaz que pode variar entre 0,5 a 1,5 metros de altura. Tem caules eretos e simples, folhas opostas, estipuladas, ovais, sendo as da base cordiformes com dentes triangulares. Nos pecíolos das folhas e caules ocorre a presença de pelos glandulosos com função de proteção dos órgãos herbáceos contra a herbivoria. Os pelos são ocos e preenchidos com um líquido venenoso e urticante; a extremidade do pelo parte-se com facilidade em contacto com um corpo estranho, a parte remanescente toma a forma de uma agulha e penetra a pele dos mamíferos (Aguiar, 2012) libertando o seu conteúdo no interior do corpo do animal provocando uma forte ação urticante, pela sua composição em histamina (que provoca reações alérgicas), acetilcolina (um neurotransmissor que normalmente se encontra nos nervos e acentua a sensação de dor) (Lipp, 1996) e outras substâncias vasoativas, podendo, também, provocar fitodermatoses (Reis, 2010). Passadas doze horas após a colheita da urtiga, desaparece o seu poder urticante (Dias, 2005). Para suavizar o ardor provocado pelas urtigas, pode usar-se sob a forma de fricção o sumo das azedas (*Rumex acetosa*) (Seleções do Reader's Digest, 1983).

18



Fig. 1 - Fotografia onde se podem observar 1) os pêlos urticantes 2) as flores femininas agrupadas em racemos curtos unissexuais (extraído de Aguilar, 2012) <http://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/6676>

As flores podem surgir a partir de janeiro atingindo o seu pleno junho a setembro, são verdes, dioicas e em espigas ramosas curtas e unissexuais (Flora-on, 2013) (Fig.1). O fruto é um aquénio ovóide com uma semente e o rizoma é rastejante (Seleções do Reader's Digest, 1983).

Esta planta surge em sob coberto de bosques fechados e orlas de galerias ripícolas e outros locais sombrios. Também em baldios, incultos e campos agrícolas. Erva ruderal, com preferência por solos nitrófilos e algo húmidos (Flora-on, 2013). Encontra-se de 100 a 2.500 metros de altitude. Distribui-se por toda a Europa, exceto nas regiões mais secas do Sudeste (Parejo, 1999). Em Portugal a sua distribuição é irregular, concentrando-se no litoral norte, como se observa no mapa de ocorrências da Figura 2.

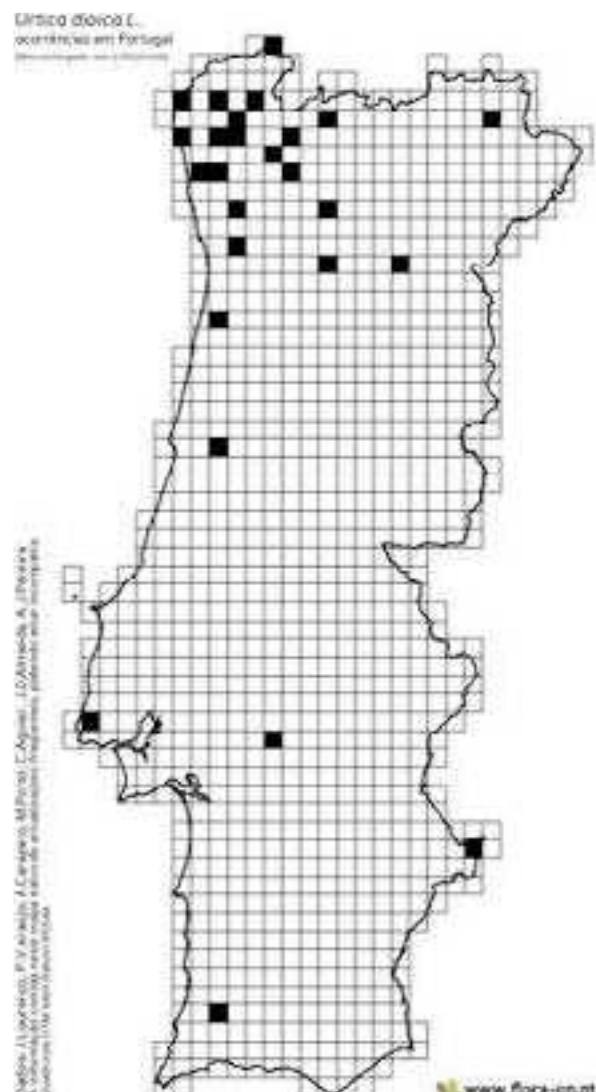


Fig. 2 - Mapa de ocorrências de *Urtica dioica* em Portugal continental.

2. CONSTITUINTES ATIVOS

De acordo com o fim pretendido, podem ser usadas várias partes da planta, sendo que cada parte possui diferentes constituintes ativos. As partes aéreas floridas são constituídas por flavonoides, carotenoides (β -caroteno e xantofila), clorofila, sais minerais (ferro, cálcio, manganésio, potássio, silício), ácidos orgânicos (cafeico, clorogênico, cafeimálico, fórmico, acético), provitamina A, mucilagens, β -sitosterol, nitratos e vitaminas C e do complexo B. Os pelos urticantes são compostos por acetilcolina, histamina, serotonina e ácido fórmico.

As raízes têm na sua composição taninos, linhanos, fitosteróis, ceramidas, fenilpropanos, monoterpénóides, polifenóis, lectinas, polissacáridos e sais minerais (Cunha et al., 2003).

O óleo da semente contém ácido linoleico, ácido oleico, ácido linolênico, ácido palmítico, ácidos saturados e glicerol (Alonso, 2004).

3. AÇÃO FARMACOLÓGICA

A urtiga é apreciada desde há muito pelas suas inúmeras aplicações. Na Roma antiga Caio Petrónio recomendava aos homens que quisessem aumentar a sua virilidade, que se açoitassem com um ramo de urtigas (Dias, 2005); os romanos serviam-se dos picos das folhas para estimular a circulação (Rodway, 1980); e na Europa pré-industrial tomava-se uma cerveja produzida com urtigas para combater o reumatismo (Lipp, 1996).

As partes aéreas floridas da planta têm ação diurética, anti-inflamatória, remineralizante, ligeiramente hipotensora e hipoglicemiante (Cunha et al., 2003), depurativa, galactagoga, hemostática e revulsiva (Seleções do Reader's Digest, 1983). As raízes têm ação anti-inflamatória e diurética (Cunha et al., 2003). Estudos realizados revelam que a urtiga tem uma poderosa atividade antioxidante (Gülçim, 2004).

Relativamente aos usos médicos e etnomédicos, a urtiga é indicada no combate às afeções geniturinárias, prostatites, cálculos renais, hiperplasia benigna da próstata, reumatismo, hipertensão arterial, anemia por deficiência vitamínica ou mineral, inflamações orofaríngeas (Cunha et al., 2003), diarreias, hemorroidas, dores de barriga e estômago (Dias, 2005) e podem contrariar a ação alérgica dos moluscos e crustáceos marinhos a pessoas que padeçam de urticária (Quer, 2000).

Um estudo piloto revela que a urtiga pode ajudar no tratamento de pacientes com artrite aguda, através da sua

administração com diclofenaco. Outro estudo demonstra que a aplicação de folhas de urtiga nas regiões sensibilizadas devido à artrite melhora significativamente o estado de saúde dos doentes (Rosa e Machado, 2007).

Pode utilizar-se o sumo da planta fresca em doses de 100 a 125g, ou a infusão de folhas de 50g/l, com uma ação diurética sendo eficaz para depurar o sangue em caso de afeções cutâneas, acne, furúnculos, reumatismo, gota, diabetes, anemias e cálculos renais; externamente pode ser usada para lavar feridas e interromper hemorragias (Parejo, 1999). Esta verdura se tomada fervida, com sal e azeite, constitui um importante alimento para inapetentes, gotosos, reumáticos, diabéticos e convalescentes que não possam comer refeições mais fortes (Quer, 2000).

A raiz pulverizada, cozinhada com açúcar em xarope de violeta, é um excelente remédio contra a tosse convulsa e para as gargantas inflamadas (Lipp, 1996). Não se deve exagerar neste tratamento, pois o cozimento de raízes pode irritar a mucosa gástrica (Cunha, 2003). As decocções contribuem para diminuir os níveis de açúcar no sangue e a tensão arterial, aumentando também o número de glóbulos vermelhos no sangue. As folhas esmagadas podem ser aplicadas como cataplasma para aliviar as queimaduras, crostas, feridas e neuralgias; podem ser utilizadas como gargarejo para aliviar a dor de garganta e como banho de pés para o reumatismo, ou ainda, podem ser queimadas e inaladas para tratar a asma. O reumatismo, a paralisia, a pleurisia, o sarampo e a escarlatina podem ser tratados à base de açoites com folhas frescas (Lipp, 1996).

O uso desta planta pode ter algumas contraindicações, nomeadamente edemas provocados por insuficiência cardíaca ou renal (Cunha, 2003), alergias cutâneas, oligúria e irritação gástrica quando administrada sob a forma de infusão. A urtiga pode ser abortiva e é capaz de alterar o ciclo menstrual. O seu uso excessivo durante a amamentação não é aconselhado (Universidade Federal de Santa Catarina, 2011). Em doentes com hipertensão, cardiopatias ou insuficiência renal, ou na presença de medicação antidiabética pode haver descompensações pela ação diurética da planta, havendo necessidade de um ajuste terapêutico (Cunha, 2003).

4. AÇÃO NA FITOCOSMÉTICA

Devido à grande quantidade de sais de silício, a urtiga apresenta propriedades remineralizantes e tonificantes do tecido conjuntivo, melhorando a consistência e elasticidade dos tecidos de suporte e revestimento. Os flavonoides,

pela atividade anti-radicalar e antioxidante, são protetores do tecido cutâneo e as folhas recentes em aplicação atópica são muito rubefacientes, devido à composição dos tricomas (Cunha et al., 2004).

A urtiga, por ser rica em ferro, contribui para endurecer as unhas (Chaves, 2008). Quando aplicadas em máscaras faciais, as infusões são boas para conseguir uma tez clara (Lipp, 1996).

O cozimento obtido com 50g de folhas grosseiramente esmagadas em 250ml de água é útil na lavagem do cabelo, pois reduz a caspa e deixa o cabelo com brilho. Os champôs com 10% de extrato hidro-alcoólico reduzem a caspa ao regular a secreção das glândulas sebáceas, sendo, também, úteis na queda do cabelo. Os cremes com extrato glicólico são eficazes em problemas de pele inflamada, com ou sem prurido, e em picadas de insetos. Os cremes, loções e pomadas contendo de 5 a 10% de extrato aquoso são úteis na prevenção de rugas, estrias e na celulite (Cunha et al., 2004).

5. UTILIZAÇÃO COMO ALIMENTO

A urtiga é provavelmente a mais difundida das plantas silvestres comestíveis, mas só se devem comer as folhas jovens (Rodway, 1980). Os rebentos, ainda esbranquiçados, podem ser consumidos em sopa ou esparregado, depois de lavados e escaldados. Apresentam bom valor nutritivo em vitaminas e sais minerais (Ribeiro et al., 2000).

Para a sopa, apanham-se 500g de urtigas, lavam-se e retiram-se as folhas, que devem ser picadas grosseiramente. Entretanto refoga-se em azeite uma cebola cortada em rodelas e, quando estiver loira, adicionam-se duas batatas cortadas aos bocados, um litro de água e um ramo de tomilho. Tempera-se com sal e deixa-se cozer até as batatas poderem ser reduzidas a puré. Depois juntam-se as urtigas e deixa-se cozer mais um pouco (Rodrigues, 2012).

Para fazer um esparregado, bate-se numa pedra um molho de urtigas, lavando-as de seguida em água fria e depois em água quente. Depois de retirar os talos, cortam-se em pequenos pedaços e cozem-se em água e sal. Entretanto, dissolve-se um pouco de farinha e leite e junta-se às urtigas. Deixa-se ferver, mexendo bem e na altura de servir, acrescenta-se um pouco de manteiga (Ribeiro et al., 2000).

Um dos pratos tradicionais da Escócia é feito à base de urtigas, a que se junta alho francês, brócolos e arroz. Na

Rússia também se emprega a urtiga para confeccionar um prato tradicional, o “chtchi”.

No fabrico de queijos, há quem use a urtiga em vez de coalho; embora a coagulação não dê o mesmo grau de satisfação, o queijo apresenta um gosto bastante agradável e muito especial (Rodrigues, 2012).

Estudos recentes constatarem que, devido à riqueza em sais de potássio e cálcio, ao envolver o queijo com as folhas de urtiga se pode prevenir o aparecimento de bolor (Café Portugal / Lusa, 2012).

6. UTILIZAÇÃO AGRÍCOLA E VETERINÁRIA

A urtiga é um auxiliar na jardinagem, principalmente na agricultura biológica. Com uma decocção à base de urtiga é possível proteger as outras plantas de doenças como o míldio e de pragas, como os afídeos. A urtiga é também utilizada para ativar a decomposição do estrume orgânico e é cultivada para a extração de clorofila. Alguns cientistas afirmam que o teor de óleos essenciais das plantas cultivadas na proximidade de urtigas é superior ao normal (Rodrigues, 2012).

Relativamente à alimentação animal, a urtiga é utilizada como forragem para o gado bovino, aves e coelhos. É um alimento saudável e muito utilizado, por ser fácil de cultivar, pois cresce até em terrenos áridos e não necessita de cuidados especiais para se desenvolver. Pode ser ceifada cinco ou seis vezes no Verão e, quando na Primavera não se encontra outro alimento para o gado, já a urtiga está a crescer em força. Quando se quer dar em verde, corta-se enquanto tenra e conserva-se mais tempo na terra quando se pretende empregar como forragem (Sociedade Propagadora dos Conhecimentos Úteis, 1837).

7. OUTRAS UTILIZAÇÕES

Até meados do século XVIII a urtiga foi utilizada como fibra têxtil, pois os talos produzem uma fibra que pode ser usada em tecidos finos (Parejo, 1999). Na primeira guerra mundial, os uniformes dos soldados eram feitos de fibras de urtiga.

Na Ucrânia, as urtigas servem para pintar de verde os ovos da Páscoa (Rodrigues, 2012).

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, C. 2012. Botânica, vol.I, em <http://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/6676>
- Alonso, J. 2004. Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos. Corpus Libros. Rosário, Argentina.
- Brown, D. 1995. Encyclopedia of Herbs & their Uses. The Royal Horticultural Society. London
- Café Portugal / Lusa 2012. Gastronomia - Urtiga, de erva que pica a delícia na mesa. Café Portugal/Lusa. Coimbra. http://www.cafeportugal.net/pages/noticias_artigo.aspx?id=4768 Acedido a 21-10-2012
- Chaves, A. 2008. Viva Melhor com as Plantas Mediciniais. Edições Une. Lisboa.
- Cunha, A., Silva, A. e Roque, O. 2004. Plantas e Produtos Vegetais em Cosmética e Dermatologia. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa.
- Cunha, A., Silva, A. e Roque, O. 2003. Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa.
- Dias, C. 2005. Guia das Plantas Aromáticas e Mediciniais do Douro Internacional. Parque Natural do Douro Internacional. Lisboa.
- Flora-on.(2013). Urtica dioica L. <http://www.flora-on.pt/#/7-GN-acedido> a 06-02-2013
- Gülçim, I., Küfrevioğlu, Ö., Oktay, M. e Büyükkokuroğlu, M. 2004. Antioxidant, Antimicrobial, Antiulcer and Analgesic Activities of Nettle (Urtica dioica L.) Journal of Ethnopharmacology 90. Erzurum, Turquia. http://esa.ipb.pt/pdf/RefPlants_20.pdf acedido a 13-10-2012
- Lipp, F. 1996. Herborismo. Culturas de la Sabiduria. Barcelona.
- Parejo, A. 1999. Plantas Silvestres de la Flora Ibérica, Guías de la Naturaleza. Grijalbo. Toledo.
- Quer, P. 2000. Plantas Medicinales – El Dioscórides Renovado. Ediciones Peninsula. Barcelona.
- Reis, V. 2010. Dermatoses provocadas por plantas (fitodermatoses). Anais Brasileiros de Dermatologia vol.85 nº4. Rio de Janeiro. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0365-05962010000400009&script=sci_arttext acedido a 5-10-2012
- Ribeiro, J., Monteiro, A., Silva, M. 2000. Etnobotânica – Plantas Bravias, Comestíveis, Condimentares e Mediciniais. João Azevedo Editor. Mirandela.
- Rodrigues, D. 2012. A Urtiga ou Ortiga, essa maravilhosa “mal-amada”. http://www.dulcerodrigues.info/plantas/pt/ortiga_pt.html Acedido a 13-10-2012.
- Rodway, A. 1980. Hierbas y Especies. Instituto Parramón Ediciones, S.A. Londres.
- Rosa, C. e Machado, C. (2007) Plantas Mediciniais Utilizadas no Tratamento de Doenças Reumáticas: Revisão. Revista Brasileira de Farmácia 88 (1). Porto Alegre, RS, Brasil. <http://www.sncsalvador.com.br/artigos/rosa-2007.pdf> Acedido a 12-10-2012
- Seleções do Reader's Digest 1983. Segredos e Virtudes das Plantas Mediciniais. Seleções do Reader's Digest. Lisboa.
- Sociedade Propagadora dos Conhecimentos Úteis. 1837. O Panorama – Jornal Literário e Instrutivo. Volume Primeiro. Sociedade Propagadora dos Conhecimentos. Lisboa.
- Universidade Federal de Santa Catarina. 2011. Horto Didático de Plantas Mediciniais do HU – Urtiga: Urtica Dioica. Universidade Federal de Santa Catarina / Centro de Ciências da Saúde. Florianópolis, SC, Brasil. <http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=193> acedido a 13-10-2012



Instituto Politécnico de Castelo Branco

21

**MESTRADO
INOVAÇÃO E QUALIDADE
NA PRODUÇÃO ALIMENTAR**