

Orégão-Vulgar (*Origanum vulgare* L.): uma revisão Oregano (*Origanum vulgare* L.): a review

RESUMO

17 A planta aromática e medicinal *Origanum vulgare* pertence à família *Lamiaceae*. Esta erva aromática é vulgarmente chamada de orégão vulgar ou manjerona selvagem e são utilizadas várias partes da sua estrutura física para diversos fins, pois os seus metabolitos secundários conferem-lhe algumas propriedades tanto condimentares como medicinais. Trata-se de um artigo de revisão abordando diversos aspetos das possíveis utilizações desta planta espontânea no nosso país.

Palavras Chave: Compostos Ativos, orégão vulgar, *Origanum vulgare*, propriedades medicinais, propriedades microbianas.

Patrícia Pires
Unidade Curricular de
Compostos Bioativos
de Plantas do Curso de
Biologia Aplicada
Escola Superior Agrária.
Instituto Politécnico
de Castelo Branco.
Portugal
patriciapires@hotmail.
com

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

Abstract

The medicinal and aromatic plant *Origanum vulgare* belongs to the Lamiaceae's family. This aromatic herb is commonly called oregano or wild marjoram and used various parts of its physical structure for different purposes because their secondary metabolites confer it some properties both medicinal and culinary. This is a review article covering several aspects of the possible uses of this spontaneous plant in our country.

Keywords: Active compounds, oregano, *Origanum vulgare*, medicinal properties, microbial properties.

1. INTRODUÇÃO

No estado espontâneo, o orégão vulgar é uma planta de montanha como o nome indica, derivado das palavras oros (=montanha) e ganos (=esplendor) (S.R.D, 1983), sendo assim designada como uma planta heliófila (Cunha et al., 2011).

Em 1754 foi classificado pelo botânico Lineu designando o género por *Origanum*, caracterizando-a como sendo uma labiada com flores mais ou menos em picos, brácteas conspicuas e muitas vezes coloridas, cálices com cinco dentes iguais (Kintzios, 2002).

Botanicamente, é considerado um caméfito sublenhoso, de caules até 90cm, pubescentes, hirsutos ou aveludados, eretos e por vezes avermelhados. É uma planta vivaz com folhas ovadas, inteiras, glabras ou pilosas, pontuado-glandulosas e pecioladas (Cunha, 2009). O orégão tem floração durante os meses de julho a setembro (S.R.D, 1983), e é no cimo dos ramos que se encontram inúmeras flores cor-de-rosa púrpura, brancas ou malva dispostas em espigas curtas, agrupadas em panículas (Lientaghi, 2002). A planta possui um cálice campanulado com 13 nervuras e 5 dentes e é a única planta labiada da flora europeia que apresenta este tipo de inflorescência bem visível, ao longe, pela justaposição das suas pequenas corolas com tubo saliente e com o lábio superior ereto sendo o inferior trilobado com 4 estames divergentes (Fig. 1). A sua raiz é apresentada sob a forma de rizoma rastejante, escuro e com raízes fibrosas (S.R.D, 1983).

É uma planta muito comum, exceto em zonas siliciosas, aparecendo com mais frequência em terras secas, vertentes ervosas, em estremas podendo mesmo surgir em terrenos de caminho-de-ferro (Lientaghi, 2002). Esta cultura perene propaga-se por sementes, estacas ou divisões

de raiz e as plantas crescem facilmente em solos calcários, bem drenados, com pH ideal de 6,8 e com boa disponibilidade luminosa como por exemplo em encostas secas e férteis, sendo também largamente cultivada quer como planta de colheita quer como planta de jardim (Fell, 1990; Clevely e Richmond, 1998; Kintzios, 2002).



Fig.1 – *Origanum vulgare* L.

A espécie *Origanum vulgare* é oriunda do médio oriente, e foi introduzida na europa no séc. XVI (Roger, 1997).

O género *Origanum* tem a sua área de distribuição entre a região mediterrânea e a região euro-siberiana, iranoturânica e sudoeste do mediterrâneo, aparecendo a maior parte desta espécie (75%) dos Açores e Ilhas Canárias até à Inglaterra e Escandinávia e depois até à China e Taiwan como se pode observar na Figura 2 (Leto et al., 1994; Cunha, 2009 e Kintzios, 2002)

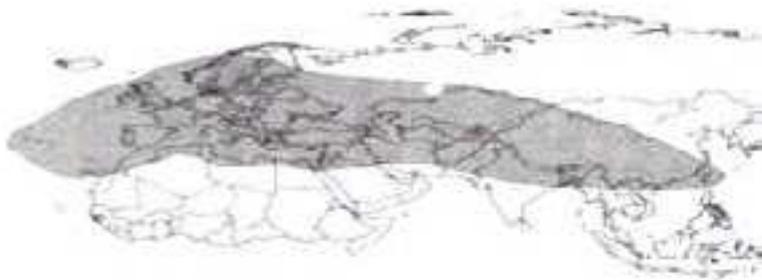


Fig.2 - Distribuição do *Origanum vulgare*

Fonte: Kintzios, 2002.

Em Portugal o orégão vulgar aparece como planta espontânea nas margens do rio Minho e noutros locais a noroeste do país, especialmente em sebes e matos frescos, com o mínimo de humidade (Cunha, 2009), podendo suportar até 2000m de altitude (S.R.D, 1983). Em Portugal existe também como espontânea a espécie *Origanum virens* Hoffmanns & Link (Franco, 1984).

2. CONSTITUINTES ATIVOS

As partes da planta utilizadas para obtenção de compostos ativos são essencialmente as folhas e as flores, na altura da floração, sendo que podem ser cortados todos os ramos quase rente ao chão (Clevely e Richmond, 1998)

A altura de colheita depende do fim a que se destina a parte aérea, se para uso em fitoterapia e aromatização ou se para a obtenção de óleo essencial. Neste último caso a colheita deve ser feita na parte da manhã e logo destilada (Cunha et al., 2011). Como método de colheita, é mais indicado recolher as sumidades floridas do orégão no início da floração ou logo após a formação dos botões das flores, principalmente aqueles que se encontram nas vertentes secas e soalheiras. Para a secagem do material recolhido, fazem-se pequenos ramalhetes e põem-se a secar à sombra, num local bem seco e bem ventilado. As folhas devem ser esfregadas de modo a se desprenderem dos caules e devem então ser guardadas num recipiente hermético. Feito isto a planta conserva-se muito bem até à estação seguinte, ou seja, o tempo de conservação será de 1 ano (Lientaghi, 2002; Norman, 2004).

Segundo Cunha (2003) são as folhas e as flores que contêm os compostos bioativos da espécie, onde se encontra o óleo essencial (0,2 a 1%), com predomínio de fenóis

(cerca de 50%, podendo atingir os 90% (timol e carvacrol)), compostos sesquiterpénicos (β -bisaboleno, β -cariofileno) e compostos terpénicos (p -cimeno, borneol, linalol, acetato de linalilo, α -pineno, β -pineno, α -terpineno), os flavonoides, derivados do apigenol, luteolol, campferol, diosmetol e os ácidos polifenólicos e seus ésteres (ácidos cafeico, clorogénico, rosmarínico). Também existem como compostos os taninos, resina, goma, (S.R.D, 1983) constituintes amargos e os triterpenos, que são derivados dos ácidos ursólico e oleanólico.

Além disso, Quer (2000) enuncia a essência do orégão como componente principal sendo ela de cor amarela e existente em quantidades variáveis, compreendidas, em geral, entre 0,15 e 0,40 %. A essência contém esteanopteno, pequenas quantidades de fenóis, um deles o carvacrol. Segundo ensaios realizados, esta essência precedente de Roma, contém timol (16,7%), sesquiterpenos, um álcool livre e acetato de geranilo. Diz ainda que as partes subterrâneas têm estaquiosa e os vastagos têm menos de 5% de matérias tónicas (Quer, 2000).

O óleo essencial é doseado através do processo de arastamento pelo vapor de água e é determinado o teor, em percentagem, de timol e carvacrol por cromatografia em fase gasosa, utilizando o método de normalização (Cunha et al., 2011).

3. PROPRIEDADES DO ORÉGÃO E SUAS APLICAÇÕES

3.1. Propriedades Medicinais

Esta planta aromática e medicinal (*O. vulgare*) é considerada uma planta tónica e tem uma grande diversidade de propriedades medicinais, sendo as propriedades digestivas e expetorantes as que mais se enfatizam (Clevely e Richmond, 1998). É devido ao seu poder béquico-expetorante, essencialmente, que ela tem maior utilidade medicinal tendo-lhe sido reconhecida uma eficácia efetiva contra a tosse convulsa em crianças dos 2 aos 12 anos, sendo que, em adultos se notou a sua capacidade de acalmar as tosse violentas acompanhadas de broncorreia e também em idosos se verificou que esta planta acalmava os acessos de tosse extenuantes, seguidas de gripes e de catarros brônquicos. O orégão foi, desde sempre, utilizado pelos camponeses em infusões e inalações contra afeções brônquicas, sendo considerada “uma planta peitoral” (Lientaghi, 2002).

Além das propriedades expetorantes, o orégão tem também propriedades antálgicas, antiespasmódicas, antisépticas, anti-inflamatórias, sedativas, béquicas, antitússicas, carminativas, emenagogas e estomáquicas, oferecendo também ações medicinais que ajudam a combater bronquites, anginas, laringite, broncoestasia, cancro pulmonar, anorexia, falta de apetite, dispepsia de origem nervosa, flatulência, espasmos ou cólicas dos órgãos digestivos, a aerofagia, gastrites, fermentações intestinais, estomatite, torcicolos, lumbago e inflamações cutâneas. Os fitoterapeutas utilizam as sumidades floridas, pois estão relacionadas com a ação estimulante sobre o sistema nervoso (S.R.D., 1983; Leto et al., 1994; Roger, 1997; Lientaghi, 2002).

Como vem sendo referido, a espécie *O. vulgare* tem diversas e variadas formas de utilização, podendo ser usada externa ou internamente.

Ao seu uso externo estão associados banhos tonificantes, gargarejos contra dores de garganta e inalações de vapor contra afeções respiratórias, adicionando um punhado de planta à água. Um remédio clássico das curandeiras campestres contra o torcicolo consistia em escaldar numa frigideira as sumidades do orégão picadas e frescas, e aplicá-las sobre o pescoço em compressas bem quentes. Também são usados cataplasmas para combater as dores reumáticas ou gotas de essência aplicadas diretamente na zona afetada, friccionando. O suco fresco, embebido em algodão e introduzido nas cáries dentárias tem como funcionalidade o alívio das dores de dentes (Roger, 1997; Clevely e Richmond, 1998; Lientaghi, 2002).

Para uso interno, com o orégão podem fazer-se infusões com 15-20g de planta por 1 litro de água, ingerindo 1 chávena depois de cada refeição ou tomar 4 a 6 gotas da sua essência 3 vezes por dia. Na confeção de alimentos também é muito utilizado o orégão, espalhando as suas folhas secas sobre as diversas preparações (Roger, 1997).

É importante realçar o uso de doses excessivas, pois o orégão pode revelar-se excitante. Principalmente os indivíduos nervosos e cardíacos deverão ter algum cuidado e usar a espécie com acuidade (Lientaghi, 2002).

Relação entre os compostos ativos e as propriedades medicinais:

- Toda a planta é rica em óleo essencial que contém timol e carvacrol, que lhe confere a ação sedativa, antiespasmódica e carminativa. Contém, além disso, flavonoides e ácido ursólico, aos quais atribuem propriedades antirreumáticas. A sua atividade anti-inflamatória é-lhe conferida pelos flavonoides e a

ação antisséptica pelos ácidos fenólicos e pelo óleo essencial. Os compostos polifenólicos do orégão também são responsáveis pela ação anti-inflamatória e antioxidante para a qual o ácido rosmarínico dá um contributo importante.

- A fração terpénica do óleo atinge as vias aéreas para eliminação pulmonar, através da ação espasmolítica dos músculos traqueobrônquicos. Outra via de eliminação é a depuração renal, após a sua junção com ácido glicurónico. O baixo teor em taninos é responsável pela fraca ação adstringente (Leto et al., 1994; Cunha, 2003; Cunha et al., 2011).

3.2. Propriedades microbianas

Os óleos essenciais de *O. vulgare* têm sido considerados como preservativos naturais e podem ser utilizados como método adicional de controlo ao crescimento e à sobrevivência de microrganismos patogénicos e/ou deteriorantes em alimentos. É a grande quantidade de fenóis presentes no óleo essencial, que se acredita ser responsável pela sua intensa atividade antibacteriana, antimicótica, antiviral e diurética suave. Tem sido sugerido que a atividade antimicrobiana de óleos essenciais depende da estrutura dos seus componentes, sendo tal propriedade atribuída à presença de um núcleo aromático e de um grupo OH fenólico que é reativo, formando pontes de hidrogénio com os sítios ativos de enzimas microbianas alvo.

Um estudo efetuado revela que o óleo essencial de *O. vulgare* exibiu uma intensa atividade anti-*Aspergillus*, evidenciando o seu possível uso como antifúngico em sistemas de preservação de alimentos. Este óleo também foi considerado como potencial alternativa ao tratamento pós-colheita, para controlar os efeitos da antracnose (*Colletotrichum coccodes*) em tomate. O seu óleo essencial também apresenta propriedades bactericidas contra *Bacillus cereus* em alimentos à base de arroz.

O carvacrol, um composto fenólico, apresenta-se como o componente maioritário do óleo essencial de orégão, sendo, possivelmente, o principal responsável pela intensa atividade antimicrobiana de tal produto. Porém, pesquisas têm sugerido que componentes minoritários de óleos essenciais também podem exercer importante papel no desencadeamento dos fenómenos envolvidos na eficiência da atividade antimicrobiana (Sousa e Stamford, 2005; Cunha et al., 2011).

3.3. Utilizações Condimentares

Esta planta é um aromatizante culinário importante, muito usado em pratos de carnes, saladas, sopas, arroz, batatas e ovos cozidos, servindo também para perfumar e aromatizar óleos e vinagres (Clevely e Richmond, 1998; Lientaghi, 2002).

Fell (1990) diz que as folhas frescas ou secas do orégão são usadas em grandes variedades de pratos, especialmente em pizzas, caçarolas de queijo, massas e também em molhos de tomate.

Na gastronomia italiana, o orégão é um ingrediente essencial, usado em, sensivelmente, todos os preparados. Para os gregos é um ingrediente preferido no peixe assado e saladas. No México é mais utilizado em feijão, burritos, recheio para tacos e salsas. Em Espanha e na América Latina é largamente utilizado em carnes guisadas e assadas, sopas e legumes assados no forno. O seu sabor forte resulta extremamente bem em grelhados, recheios, sopas vigorosas, marinadas, guisados de legumes e até mesmo em hambúrgueres (Norman, 2004).

3.4. Outras utilizações

As folhas desta planta também podem ser destiladas em óleo essencial destinado às indústrias de perfumes, sabonetes e cosméticos (Leto et al., 1994; Clevely e Richmond, 1998). São também utilizadas para a preparação de infusões, o que é muito frequente no norte de França, ou para aromatização de cerveja, o que a torna mais forte, ajudando-a também a conservar-se. Em certas regiões montanhosas, fumavam-se as folhas à laia de tabaco.

Através das sumidades floridas pode-se obter uma bebida doce, aperitiva, digestiva e béquica pela maceração de 50g em 1 litro de vinho durante 10 dias. As sumidades podem também servir para tingir a lã de vermelho-acastanhado (S.R.D., 1983; Lientaghi, 2002).

4. REFERÊNCIAS

- Clevely, A. e Richmond, K. 1998. Manual completo de plantas e ervas medicinais, Editorial Estampa, Lisboa
- Cunha, A., Silva, A. e Roque, O. 2003. Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia, Fundação Calouste Gulbenkian, Serviço de Educação e Bolsas. Lisboa
- Cunha, A., Ribeiro, J. e Roque, O. 2009. Plantas Aromáticas em Portugal Caracterização e Utilizações, Fundação Calouste Gulbenkian, Serviço de Educação e Bolsas. Lisboa
- Cunha, A. P., Roque, O. R. e Gaspar, N. 2011. Cultura e utilização das plantas medicinais e aromática, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa
- Fell, D. 1990. Essential Herbs: The best of design and cultivation, Michael Friedman Publishing Group, Inc., New York
- Franco, J. 1984. Nova flora de Portugal (continente e Açores) – CLETHRACEAE-COMPOSITAE. Vol.II. Edição do autor. Lisboa
- Kintzios S. E. 2002. Oregano: the genera *Origanum* and *Lippia*, Taylor & Francis, London
- Leto, C., Carruba, P. e Trapani, P. 1994. Tassonomia, Ecologia, Proprietà e Utilizzazioni del generu *Origanum*, ATTI del convegno internazionale coltivazione e miglionamento di pante officinali, TRENTO, Palermo
- Lientaghi, P. 2002. O grande livro das ervas, Temas e Debates-Actividades Editoriais Lda, Lisboa
- Norman, J. 2004. Ervas aromáticas e especiarias, Editora Civilização, Porto
- Quer, P. F. 2000. Plantas medicinales El Dioscórides Renovado, Ediciones Peninsula, Barcelona
- Roger, J. 1997. A saúde pelas plantas medicinais, Vol. 2, Publicadora Atlântico, Montelavar
- S.R.D. 1983. Segredos e virtudes das plantas medicinais, Selecções do Reader's Digest, Lisboa
- Sousa, E.L. e Stamford, T.L.M. 2005. Orégano (*Origanum vulgare* L., Lamiaceae): Uma especiaria com potencial fonte de compostos antimicrobianos, Revista Higiene Alimentar v.19, n.132, p. 40-45