

## Jornal Especial Novembro/2012

### **Cromo** **Controla a Pressão Arterial e o Diabetes**

#### **O que é:**

O cromo é um elemento essencial para os animais e o homem. A falta de cromo faz aparecerem sinais e sintomas semelhantes aos da diabete. O uso diário de cromo é inferior às nossas necessidades. Uma alimentação composta de alimentos muito refinados não só reduz a taxa de cromo, como ainda aumenta suas perdas no organismo.



www.shutterstock.com - 76403848

#### **Principais fontes:**

Encontramos o cromo em cereais integrais, carnes, queijos e levedo.

#### **Para que serve:**

A principal função do cromo é controlar os níveis de açúcar no sangue, e assim, melhorar o metabolismo dos alimentos no organismo. A presença do cromo também age reduzindo os níveis de gordura corporal e normalizado os níveis de colesterol.

#### **Sintomas da carência:**

Os sintomas da deficiência de cromo variam entre os indivíduos e estão associados à idade. As manifestações clínicas mais comuns são: diabetes devido à redução da produção de insulina, redução do metabolismo de açúcares e proteínas, inflamação e necrose da pele, além de choque circulatório.

#### **Cuidados com o excesso:**

A ingestão excessiva de cromo pode causar lesão renal e hepática.

#### **O que dizem os estudos:**

A prescrição de cromo a pacientes com excesso de gorduras no sangue provoca uma diminuição significativa das triglicérides do soro e aumenta o 'bom' colesterol. Outros estudos têm demonstrado que a ingestão de altas doses de cromo promove redução do peso devido a um aumento da saciedade, o que leva a pessoa a consumir menos alimentos. O cromo também promove um aumento da sensibilidade à insulina.

#### **Ingestão diária recomendada:**

Segundo a ANVISA, a ingestão diária recomendada de cromo para uma pessoa adulta com peso em torno de 70 Kg é de 35 mcg.

**Fale com seu farmacêutico, médico ou profissional de saúde!**

## Você Sabia?

A ingestão de carne vermelha em quantidades exageradas traz alguns malefícios à nossa saúde. O consumo elevado de carne vermelha traz um maior risco de doenças coronarianas devido ao seu alto índice de colesterol e gordura saturada, que em excesso pode causar inflamação.

### BioActive-Quinone® (PQQ) Melhora a Memória e Cognição em Idosos



BioActive Quinone® ou pirroloquinolina quinona é um micronutriente essencial, que atua como um antioxidante, cardio e neuroprotetor, além de atuar como um fator de crescimento das células e redutor da degradação mitocondrial.

Este suplemento se mostrou eficaz na melhora da função cognitiva, memória de curto prazo e na capacidade de concentração, além de reduzir o risco de doença de Alzheimer.

Estudos realizados demonstraram que BioActive Quinone® é capaz de melhorar inclusive a função cognitiva de adultos de meia-idade e idosos.

**Fale com seu farmacêutico, médico ou profissional de saúde!**

### Extrato de Café Verde Reduz Ganho de Peso e Acúmulo de Gordura Corporal



Estudos demonstraram que o café possui a maior capacidade antioxidante entre as bebidas comumente consumidas pela população, sendo que um de seus componentes principais, as bioxantinas, atuam sobre o acúmulo de gordura e peso corporal.

A cafeína é uma bioxantina presente no extrato de café verde, que além de atuar no controle do ganho de peso e acúmulo de gordura, apresenta grande efeito preventivo contra diversas doenças degenerativas, além de reduzir o risco de diabetes tipo 2.

**Fale com seu farmacêutico, médico ou profissional de saúde!**

## Vitamina A e Zinco Previne a Ocorrência de Doenças Respiratórias



As doenças respiratórias são cada vez mais comuns principalmente nas grandes cidades em função da poluição do ar. A inalação de gases tóxicos pode provocar o surgimento de algumas destas doenças.

A vitamina A possui várias funções, sendo importante para a defesa antioxidante e função imunológica do organismo humano. Já o zinco é um mineral também essencial para função imunológica e várias outras funções do organismo.

Um estudo comprovou que quando a vitamina A e o zinco são utilizados em associação são capazes de reduzir os sinais e sintomas das infecções do trato respiratório superior.

**Fale com seu farmacêutico, médico ou profissional de saúde!**

## Super Fórmula do Mês Gotas Sublinguais Soníferas e Antidepressivas Induz o Sono e Combate a Depressão Sem Medicamentos



A insônia é um problema que afeta 40% dos brasileiros e pode estar relacionada à ansiedade e à depressão, o que agrava ainda mais o problema, uma vez que tratar a insônia nesses casos não é suficiente.

As **Gotas Sublinguais Soníferas e Antidepressivas** é uma formulação especialmente desenvolvida para induzir o sono naturalmente e combater a depressão sem o uso de medicamentos.

Essa formulação é eficaz na redução da insônia e proporciona noites de sono mais agradáveis aos pacientes que sofrem desse mal.

**Fale com seu farmacêutico, médico ou profissional de saúde!**

## Nutrientes Essenciais Para a Visão

Nutriente	Propriedade
Vitamina B2 (riboflavina)	Prevenção da catarata e fadiga ocular.
Ômega-3	Faz parte da composição das membranas celulares. Ele preserva os pigmentos da retina e está associado à uma redução da progressão da degeneração macular relacionada à idade.
Vitamina E	Antioxidante; ajuda a prevenir ou retardar a progressão de doenças oculares.
Vitamina A	Contém propriedades que mantêm a lubrificação dos olhos e permite enxergar com pouca luz ou no escuro (visão noturna).
Selênio	Ajuda na absorção de antioxidantes (vitamina E em particular) e previne a formação de catarata relacionada à idade.
Vitamina C	Antioxidante; regenera a vitamina E e previne que a visão fique prejudicada.