

## COMPOSTO DE FARINHAS 500MG 60 ACTION CAPS

### COMPOSTO DE FARINHAS

Os efeitos positivos da fibra alimentar estão relacionados, em parte, ao fato de que uma parcela da fermentação de seus componentes ocorre no intestino grosso, o que produz impacto sobre a velocidade do trânsito intestinal, sobre o pH do cólon e sobre a produção de subprodutos com importante função fisiológica. O aumento do consumo de fibras reduz os níveis séricos de colesterol, reduz pressão arterial, melhora a glicemia em pacientes com diabetes, reduz o peso corporal e ainda atua na melhora do sistema imunológico.

A ingestão diária recomendada de fibra alimentar para população adulta é de 25g/dia, com referência numa dieta de 2000Kcal. Estudos mostram que o consumo médio de fibra alimentar pela população adulta é de 24g.

O cromo (Cr) é um mineral traço essencial, que pode ser encontrado em alimentos provindos de oleaginosas, leguminosas, cereais integrais, aspargos, cerveja, cogumelos, carne, ameixa e alguns vegetais. Em suplementos a forma mais comum é como Picolinato de Cromo.

Esse mineral participa ativamente do metabolismo de carboidratos, principalmente coatuando com a insulina e melhorando a tolerância à glicose; protéico, promovendo maior estímulo da captação de aminoácidos com aumento da síntese protéica; e lipídico, que, apesar de não haver sido identificada nenhuma enzima dependente de cromo, este mineral parece inibir a enzima hepática hidroximetilglutaril-CoA-redutase, enzima que participa do processo de síntese de colesterol.

A ingestão segura do mineral recomendada é de até 200mcg/dia, mesmo sendo um elemento essencial que não possui o RDA (Recommended Dietary Allowance), Contudo, ainda não foi definido nenhum valor limite tolerável para sua ingestão. A ingestão diária recomendada de cromo é de 35mcg/dia.

FERNANDES, L. G. DE MELO., MARANGON, A. F. C., ALMEIDA, K. DOS SANTOS. **Resposta glicêmica após o consumo de picolinato de cromo durante corrida em esteira.** Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.7, nº 2, p. 327 – 334. 2008 - ISSN: 1981-4313.

TURANO, W., DERIVI, S. C., MENDEZ, M. H. M., VIANNA, L. M., MENDES, W. L. **Estimativa de recomendação diária de fibra alimentar total e de seus componentes na população adulta.** Alim. Nutr. (São Paulo), v.11, p.35-49, 2000.

DE MELLO, V. D., LAAKSONEN, D. E. **Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2.** Arq Bras Endocrinol Metab. 2009;53/5.

BERNAUD, F. S. R., RODRIGUES, T. C. **Fibra Alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo.** Arq Bras Endocrinol Metab. 2013;57/6.

FALCÃO, L. E. M. Suplementação de cromo associado ao exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 57. p.343-349. Maio/Jun. 2016. ISSN 1981-9927.

