



www.vaniadclair.com



Suplementação Alimentar com Zinco Quelato

DR^a VANIA DECLAIR COHEN

Suplementação Alimentar – Oligoelementos na EB Zinco (Zn) Alguns estudos relatam que a deficiência de zinco é prevalente em casos de ingestão insuficiente de proteínas, como na desnutrição e pacientes com problemas de absorção. Cerca de 40% das pessoas não consomem as quantidades mínimas de Zn recomendada. A National Research Council, relata que a carência de Zn predispõe a pessoas aos riscos de carência de Zn crônica. Quatro milhões de pessoas têm deficiência de zinco subaguda e seu aparecimento se caracteriza por hipogeusia, hiposmia, disgeusia e disosmia. Portadores de EB, ptes com patologias crônicas, portadores de lesões de pele ou feridas, recém-nascidos, crianças em idade de crescimento, mulheres grávidas e na fase de aleitamento. Outros estudos demonstram q outras patologias tb requerem a suplementação nutricional como: câncer, AIDS, herpes simples, deficiências imunológicas, DM, retardo de crescimento, diminuição do apetite, perda de peso, letargia mental, alopecia (queda de cabelo), cegueira noturna e alterações do metabolismo da vit A. Funções do Zn: síntese de proteína através da RDA e DNA polymerase, transporte e metabolismo da vit A, síntese e liberação de hormônios, Participa de enzimas digestivas e da síntese de colágeno. Dose recomendada no individuo saudável: 0 a 1 ano - 5 mg, 1 a 10 anos – 10 mg, acima de 11 anos - 15 mg, Gravidez – 10 mg, lactação 0 a 6 meses - 19 mg, Lactação de 6 meses a 1 ano – 16 mg. Dose na presença de patologias: 15 – 25 mg (se possível ajustar a dosagem apos a realização previa de mineralograma) Alimentos fonte de Zn: Carnes, frutos do mar, ostras, vísceras. Suplementação: O suplemento de zinco mais comum é o sulfato, gluconato, oxido ou picolinato de zinco, porem, estas apresentações não são muito toleradas pelos pacientes. Portadores de EB que recebem Zn via oral, comumente apresentam efeitos colaterais como: gastrite aguda com dor abdominal, diarreia, (mais raro) ou constipação intestinal, (bastante comum), náuseas e vômitos. O sulfato de Zn e uma forte irritante da mucosa gástrica. Este era utilizado para provocar o vômito. Suplementos de Zn como o gluconato e o picolinato apresentam melhor tolerância gástrica. Entretanto, seu aproveitamento biológico é questionado, pois além de serem pouco absorvidos, são pouco retidos. Seu efeito colateral mais importante é o incremento da excreção, gerando balanços negativos do metal no organismo. A forma de zinco menos absorvida é o óxido de Zn. Zn Quelato: É uma das formas mais absorvíveis de zinco, sendo sua absorção superior a 50%. E encontrado em inúmeras enzimas, tais como a superóxido dismutase, a carboxipeptidase, entre outros. O Zn quelato e ligado a 2 moléculas de aminoácido tais como: - histidina (10%), - arginina (20 %) - glicina (Zn bis-, Glicinato) - ligado a 2 moléculas de glicina na forma de quelato. Tem absorção de 50% e considerada 2,5 vezes maior que a do sulfato de zinco. A dose diária varia de 5 a 60 mg/dia. Na EB utilizamos a dosagem de 15 a 40 mg/dia. Utilização: Utilizado como fonte de zinco direcional, com aproveitamento metabólico focado na atividade enzimática. É indicado nas formulações utilizadas nos casos de doenças degenerativas inclusive na Artrite Reumatóide e em formulações antioxidantes. Existe no Mercado nacional composição sem sabor para formulações pediátricas ou para pessoas com dificuldades de deglutição. Pode ser preparado na forma Ilíquida, em xarope, suspensões ou para ser adicionado aos alimentos. Na EB utilizamos a via de administração sublingual, já q e muito bem absorvido pela mucosa oral. Se vc não esta em SP, converse com seu medico. Se ele quiser mais informações poderá entrar em contato conosco. Qualquer dúvida, entre em contato.

Dra Vania Declair