

REVISTA

ALQUIMIA DIGITAL

**“INFLAMAÇÃO
SUBCLÍNICA INTESTINAL”**

– Dra. Denise de Carvalho

“SÍNDROME METABÓLICA”

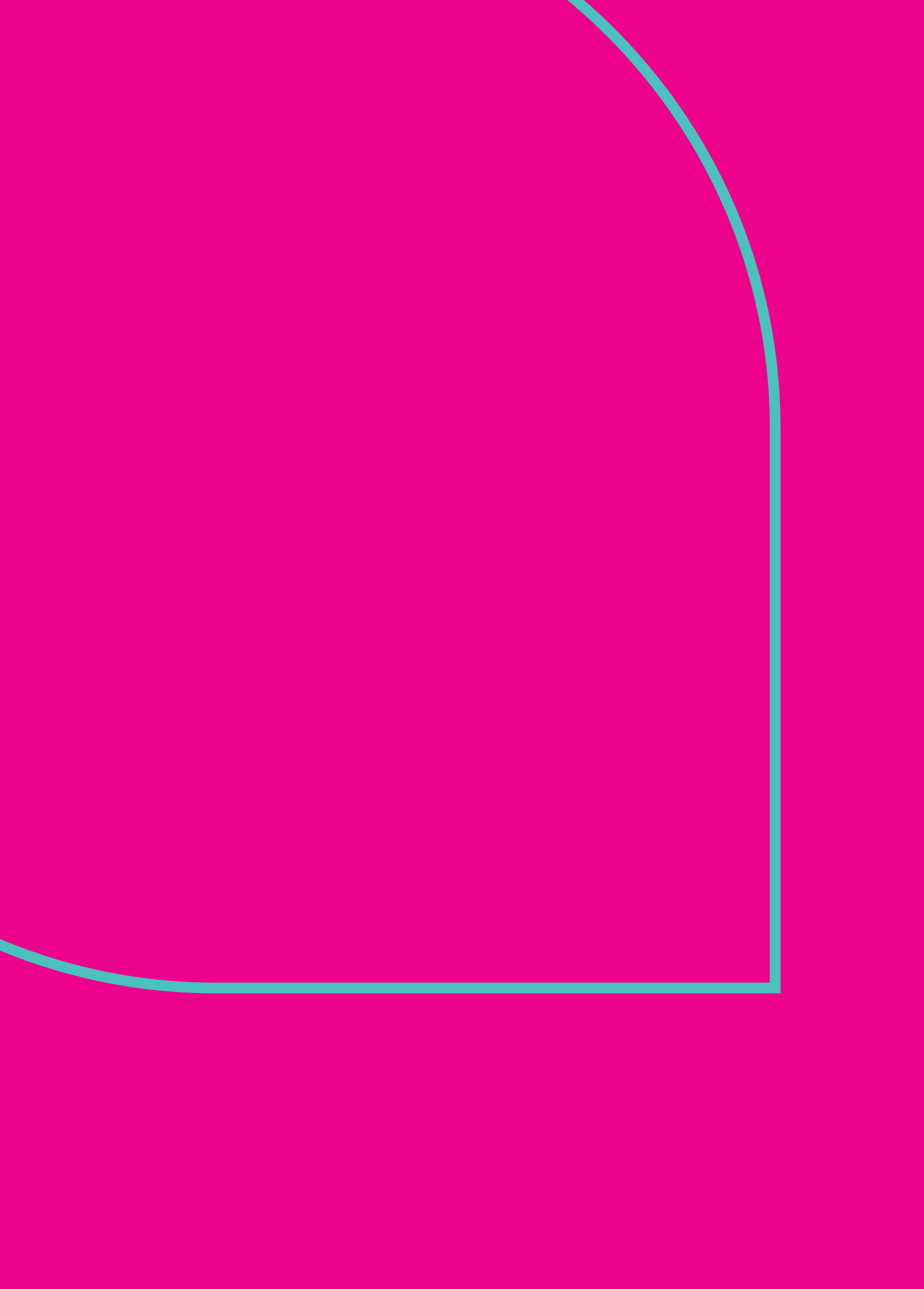
– Dr. Túlio Sperb

**“NEM TODOS OS
COLÁGENOS SÃO IGUAIS”**

– Dr. Jardis Volpe e Dra. Georgia Alvares de Castro



alquimiadigital



POR UMA VIDA COM SAÚDE!

“ Estamos muito felizes em entregar para você a primeira edição da nossa revista ALQUIMIA DIGITAL! Nela vamos falar sobre a transformação digital da saúde, por meio das novas tecnologias, e como a medicina funcional integrativa mudou o olhar do médico para criar saúde ao invés de tratar doença. ”

Todas essas mudanças levam ao fortalecimento do tratamento personalizado e, conseqüentemente, à ascensão da farmácia magistral, como um centro de saúde capaz de auxiliar médicos e pacientes nessa jornada por um tratamento baseado em necessidades específicas e uma visão singular de cada paciente.

Esses temas estão alinhados ao propósito da **Ibero Magistral** e ao nosso comprometimento em auxiliar na promoção de uma vida com mais saúde.

SUMÁRIO

Medicina funcional integrativa: uma nova era

Por Dr. Pedro Schestatsky 06

A medicina do futuro

Por Dr. Leonardo Aguiar 10

Nem todos os colágenos são iguais: a influência do colágeno para a beleza e a saúde

Por Dr. Jardis Volpe e Dra. Georgia Alvares de Castro 15

O que diferencia o *burnout* de outros transtornos mentais?

Por Dr. Frederico Porto 22

Impactos da saúde mental na obesidade e no risco cardiovascular

Por Dr. Guili Pech 26

Estresse e o ciclo de crescimento capilar: interrupção do crescimento capilar e queda induzida pelo cortisol

Por Dra. Camila Estopa 29

Modulação da microbiota intestinal para a manutenção da saúde cardiovascular

Por Dra. Camila Estopa e Dr. Tulio Sperb 35

Inflamação subclínica e intestinal: como combater com o uso de nutracêuticos

Por Dra. Denise de Carvalho 41

Síndrome metabólica: abordagem integrativa inteligente para o seu manejo

Por Dr. Túlio Sperb 45

Um farmacêutico para chamar de seu!

Por Dra. Camila Estopa 48

Osteoartrite: um mal em expansão

Por Dra. Camila Estopa 52

Protocolos de tratamento

56

Kerانات™

RESTAURA NATURALMENTE O CICLO DO CABELO, DIMINUI A QUEDA E O TORNA MAIS FORTE E SAUDÁVEL

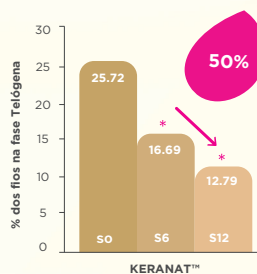
KERANAT™ é um ingrediente natural patenteado, fonte de miliacina (fitoesteróis e triterpenóides) do painço, vetorizados através de uma microencapsulação em lipídeos polares (fitoceramidas). A absorção do ativo pela parede intestinal é facilitada pelas fitoceramidas que proporcionam maior biodisponibilidade e ação do ativo na papila dérmica (motor biológico do cabelo), onde ocorre o estímulo para a produção de IGF1 e KGF, que resulta no aumento da proliferação celular com conseqüente estímulo do crescimento do cabelo e diminuição dos fios na fase telógena.

Redução da queda de cabelo

(Hair Ther Transplant. 2016; 6:2)

KERANAT™ diminui a quantidade de fios na fase telógena em 50% em 12 semanas. Da mesma forma, 91% das mulheres observaram uma redução da perda de cabelo (autoavaliação).

Leia esse e outros estudos do **KERANAT™** acessando:



Estudo randomizado duplo cego, controlado por placebo



65 mulheres

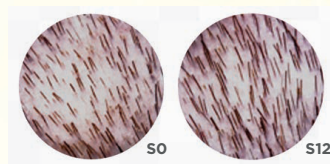


12 semanas

Resultados Fototricograma

(Eur J Dermatol. 2001;11(1):17-20)

Em uma das voluntárias analisadas, a queda de cabelo reduziu em 65% após 12 semanas de tratamento com 300mg diários de **KERANAT™**, mensurado pelo método de fototricograma.



POSOLOGIA

300mg diários, **150mg** 2 vezes ao dia.

Dose de manutenção: 150mg 1 vez ao dia.



MEDICINA FUNCIONAL INTEGRATIVA: UMA NOVA ERA

Por **Dr. Pedro Schestatsky**

Frustrados com abordagens médicas impessoais, ineficazes e centradas em sintomas, um número crescente de pacientes está buscando soluções mais resolutivas. E estão encontrando-as no campo da Medicina Funcional Integrativa (MFI), um novo modelo mais assertivo de como praticar a medicina e tratar doenças crônicas.

“ **Algumas pessoas têm a ideia equivocada de que a MFI é simplesmente uma medicina baseada no estilo de vida. Na verdade, é uma abordagem baseada em ciência e orientada a sistemas que leva em consideração a bioquímica, a fisiologia, a genética e as exposições ambientais do paciente na busca da causa de sintomas.** ”

Os médicos tradicionais, em geral, não têm tempo ou inclinação para adotar essa perspectiva mais ampla. Na maioria dos casos, os médicos se concentram apenas em suprimir sintomas – em vez de cavar fundo e investigar a causa da inflamação.

A dura verdade é que a maioria dos médicos não é treinada para pensar nas causas subjacentes da doença, como toxinas, alérgenos, micróbios, nutrição, estresse, entre outros. A medicina

convencional pensa mais em qual doença você tem e qual medicamento devo dar a você. Já a MFI considera o diagnóstico, claro, mas também procura responder a pergunta sobre por que as coisas estão acontecendo, buscando corrigir a raiz ou as raízes do problema.

Mentalidade antiga

Combinar um medicamento com uma doença é uma grande parte do trabalho do médico típico. Funciona assim: você fica doente e vai ao médico. O médico realiza testes ou reconhece seus sintomas. Você recebe uma receita para levar à farmácia. Às vezes, a droga faz maravilhas e mascara o motivo de tudo. Muitas vezes, isso não acontece – especialmente no longo prazo. Sem contar que muitas vezes a droga tem efeitos colaterais que frequentemente são piores do que a doença.

Nos últimos 70 anos, essa mentalidade centrada na medicação e a indústria por trás dela salvaram milhões de vidas, especialmente quando se trata de doenças infecciosas, como malária e poliomielite, assim como no tratamento de traumas agudos. De fato, se você for ao pronto-socorro por um infarto cardíaco ou uma perna quebrada, os médicos que tratam de você saberão muito bem o que fazer. No entanto, onde a medicina convencional acaba falhando é na identificação precoce e no tratamento a longo prazo das doenças crônicas, incluindo distúrbios digestivos, metabólicos, hormonais e cardiovasculares, nos quais muitos médicos da medicina funcional se especializam.

Condições, como obesidade, diabetes tipo 2 e câncer, são caracterizadas por uma série de sintomas complexos e multifacetados que levam anos para se desenvolver e podem afetar todos os sistemas biológicos, incluindo circulação, imunidade, saúde hormonal e neurológica. No momento em que a maioria das pessoas é diagnosticada com uma condição persistente, elas precisam de uma intervenção completa, não de uma consulta de 15 minutos e de uma receita para suprimir os sintomas e perpetuar o mecanismo causador.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA estimam que um em cada dois adultos tem pelo menos uma condição crônica, como doença cardíaca, diabetes tipo 2, câncer ou artrite.

“ **Doenças crônicas são as causas de sete a cada 10 mortes nos Estados Unidos. Mesmo assim, os médicos são treinados para adotar práticas agudas para doenças crônicas, ainda que sem a resolutividade esperada, além de significativos efeitos colaterais.** ”

Felizmente, a maioria dos especialistas reconhece que o sistema atual está falhando no manejo das pessoas portadoras de doenças de longa duração.

Um dos principais problemas é que o currículo das faculdades de Medicina mudou pouco nos últimos 50 anos frente às necessidades atuais dos pacientes. Hoje, para cada pessoa internada no hospital, outras 300 são atendidas em ambulatório, a maioria com doenças de longa evolução. Cuidar dessa nova população requer uma mentalidade totalmente diferente. Digamos que, por exemplo, você sofre de enxaqueca. Uma consulta com um médico convencional típico provavelmente será breve e terminará com uma receita de antiemético na crise e/ou um antidepressivo preventivo. E era isso.



Em contraste, com um médico integrativo funcional, você preencherá um extenso questionário sobre possíveis gatilhos das enxaquecas, incluindo sua dieta, seus padrões digestivos e de eliminação, seus níveis de sono e estresse e suas escolhas de exercício e estilo de vida, como tabagismo e uso de álcool, além de dados pessoais para que o médico o conheça e o trate como um ser único.

“ Um médico da MFI solicitará uma variedade de testes para explorar quaisquer problemas que o histórico de saúde tenha descoberto visando à causa das enxaquecas. ”

Os neurologistas convencionais irão diagnosticar você com enxaqueca com base em seus sintomas, mas não

investigam a causa do problema. E há uma variedade de causas. Por exemplo, tive uma paciente que se queixava de dores de cabeça relacionadas ao supercrescimento bacteriano em seu intestino delgado. Outro paciente, que tinha ido às melhores clínicas de dor de cabeça do Brasil, descobriu ter uma simples deficiência de magnésio. Outra tinha uma sensibilidade ao glúten que desencadeou suas enxaquecas. E ainda outra paciente, que estava se aproximando dos 40 anos e sempre experimentava enxaquecas antes do período menstrual, revelou ter um desequilíbrio de estrogênio-progesterona. E por aí vai.

A maioria dos neurologistas não tem o modelo certo para tratar essas pessoas, pois tratam apenas um sintoma – a dor –, e não as causas profundas dela. Na verdade, muitos médicos funcionais integrativos perceberam que os medicamentos usados para tratar enxaquecas podem na verdade diminuir o limiar da dor ao longo do tempo, resultando em dores de cabeça ainda mais desconfortáveis.



Dr.

Pedro Schestatsky

MD, PhD e Presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Funcional Integrativa. Autor do best-seller “Medicina do Amanhã” (2021).



A MEDICINA DO FUTURO

Por **Dr. Leonardo Aguiar**

Toda vez que começo a pensar e refletir sobre como será praticada a medicina no futuro, algumas boas perguntas insistem em martelar minha cabeça. Como será a medicina do futuro? Quais seriam os resultados de saúde obtidos com a medicina no futuro? Será que essa medicina do futuro que tanto desejamos seria a medicina que nós realmente precisamos? Quando pensamos em medicina do futuro podemos usar várias lentes para enxergar, porém a lente da inovação tecnológica causada pela transformação digital é a minha lente preferida. Com a lente da inovação tecnológica, podemos entender como essa transformação digital alterou o comportamento das pessoas que consomem e das pessoas que realizam a prestação de serviço, e um exemplo claro disso é o uso do WhatsApp.

Você percebe como essa ferramenta tecnológica mudou completamente nossas vidas, mas se ainda não percebeu, eu te convido a fazer um exercício de deletar o seu aplicativo e só instalar ele novamente depois de 3 dias. Eu já fiz esse teste e recomendo a experiência.

Muitas outras ferramentas tecnológicas também possuem um grande impacto nas relações entre os médicos e seus pacientes, e entre os pacientes e os hospitais. Em relação aos benefícios trazidos aos médicos pela transformação digital, foi a possibilidade de se obter cada vez mais dados sobre a condição de saúde de nossos pacientes, e essas informações nos ajudam a decidir e tomar atitudes muito rápidas, evitando complicações. O surgimento de relógios, pulseiras, palmilhas, camisetas e dispositivos que podem

ser implantados no corpo do paciente e que conseguem monitorar uma série de informações auxiliam na gestão da saúde, pois, por exemplo, conseguimos monitorar uma tendência do paciente se tornar hipertenso ou diabético e, quando possível, tratar o paciente de uma forma proativa e preditiva antes mesmo do aparecimento dos primeiros sintomas.

“ O mercado magistral percebeu como a tecnologia e a transformação digital está auxiliando no processo da criação de medicamentos e produtos extremamente personalizados. E que a personalização é o grande diferencial competitivo. ”

Os pacientes buscam na inovação e nas novas tecnologias que os médicos os auxiliem a fazer a gestão da saúde evitando as doenças. Os pacientes buscam que os suplementos e medicamentos sejam cada vez mais personalizados, com maior eficiência possível e com a menor quantidade de efeitos colaterais. O entendimento prático da individualidade bioquímica e os conceitos da farmacogenética na personalização dos tratamentos é um dos grandes desafios do mercado magistral e de toda medicina.

Os medicamentos sempre ocuparam um lugar de destaque na base dos tratamentos médicos, por serem escaláveis, por possuírem embasamento científico e, de certa forma, garantirem um tratamento padronizado para uma condição específica em qualquer lugar do mundo. O entendimento desses princípios nos ajuda a compreender a importância do que chamamos hoje das terapias digitais ou das terapêuticas digitais, que também possuem embasamento científico, são escaláveis e garantem um tratamento personalizado em escala. As terapias digitais são o ponto de convergência da transformação digital de toda a medicina, porém a grande barreira para a completa transformação de toda medicina é o que chamamos de curva de adoção da inovação da indústria, dos pacientes e dos médicos. A velocidade com que os pacientes estão adotando as terapias digitais é muito maior do que a velocidade com que os médicos estão prescrevendo essas terapias.

Nesse momento já existem mais de 350.000 aplicativos de saúde disponíveis, porém, segundo a ORCHA, somente 20% desses aplicativos estão efetivamente dentro das normas regulamentadoras de seus respectivos países.

“ **Mais de 5 milhões de pessoas fazem download de um aplicativo de saúde todos os dias, porém muitos fazem isso sem nenhuma orientação médica.** ”

Como fazer com que os médicos e os pacientes se encontrem em um lugar-comum é um grande desafio. Apesar do aumento progressivo da adoção da telemedicina e do telemonitoramento pelos médicos ao redor do mundo, ainda existe um grande caminho a ser percorrido. E os projetos e cursos focados na educação digital dos médicos parecem ser o caminho mais efetivo para acelerar a curva da adoção de inovação médica. Já existem alguns projetos de educação digital para médicos que têm o mérito de colocar todos na mesma página, porém a pergunta que ainda persiste é se realmente seremos capazes de criar uma medicina do futuro que seja eficaz para nossos pacientes.



Dr.
**Leonardo
Aguiar**

Cirurgião plástico pós-graduado pelo Instituto Ivo Pitanguy, no Rio de Janeiro (RJ), e coordenador do Núcleo de Inovação da Associação Comercial e Industrial de Blumenau (ACIB). É professor e coordenador da Liga Interdisciplinar de Cirurgia Plástica (Liplas) da Universidade Regional de Blumenau (FURB) e filiado à *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (ISAPS) e à Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPCP).

Nuflex-3



MELHORA A **QUALIDADE DOS SEUS MOVIMENTOS**

TRIPLA
— **AÇÃO**

1. Anti-inflamatório
2. Analgésico
3. Recomposição da articulação

BENEFÍCIOS DE NUFLEX-3 PARA AS ARTICULAÇÕES:



Melhora a mobilidade e flexibilidade



Reduz a dor e a inflamação



Acelera a recuperação das articulações



Previne lesões em esportistas



Efeitos positivos podem ser sentidos a partir de 10 dias de uso contínuo



Sem glúten



Sem lactose

Estudos NUFLEX-3:



POSOLOGIA

Uso isolado: 500mg diários.

Uso associado: 250mg a 500mg diários.

Pele mais jovem e saudável?

VERISOL®
Beauty from Within

+berry®



DOIS ATIVOS - DUAS SOLUÇÕES

VERISOL® e +BERRY: o protocolo completo anti-idade que restaura o volume e firmeza da pele, estimula a produção natural de colágeno endógeno, oferece proteção contra os danos causados pelos UV, suaviza rugas e linhas de expressão e iluminam a pele de dentro para fora.

- **65%** de aumento do colágeno;
- **32%** da redução da profundidade das rugas;
- **10%** do aumento da elasticidade dérmica;
- **Reduz** a superexpressão das metaloproteinases de matriz (MMPs);
- **Reduz** mediadores e citocinas inflamatórias;
- **Melhora a elasticidade** e acelera o processo de cicatrização da pele;
- **Capacidade antioxidante** da pele melhorada.

4 semanas de suplementação:



VERISOL®
Beauty from Within



DOSE USUAL SUGERIDA
2,5g a 10g por dia.

+berry®



DOSE USUAL SUGERIDA
80mg a 320mg por dia.



Estudos VERISOL®:



Estudos +BERRY:





NEM TODOS OS COLÁGENOS SÃO IGUAIS

A influência do colágeno para a beleza e a saúde

Ação fisiológica e metabólica dos Peptídeos Bioativos de Colágeno.

Por **Dr. Jardis Volpe** e **Dra. Georgia Alvares de Castro**

“

Vejo alguns colegas falando que os peptídeos bioativos de colágeno não funcionam, mas temos que saber do que estamos falando!

Existem excelentes estudos científicos demonstrando a eficácia do uso clínico dos peptídeos de colágeno. Nos últimos 10 anos foram mais de 200 estudos com o colágeno, explica o dermatologista Dr. Jardis Volpe. ”

O colágeno é um componente importante do corpo humano. Cerca de 30% da nossa proteína corporal total é composta por colágeno - um componente vital de todo o nosso corpo. Dentre esses 30%, 10% estão presentes no músculo esquelético.

BCP® (*Bioactive Collagen Peptides*) inclui uma variedade de peptídeos específicos otimizados para benefícios à saúde, devido à condição de hidrólise enzimática específica e controlada. Eles estimulam diretamente o metabolismo das células-alvo envolvidas na biossíntese de colágeno, sendo assim definidos como substâncias bioativas. Os peptídeos bioativos de colágeno hidrolisado diferem dos colágenos hidrolisados ou dos peptídeos de colágeno comuns, conforme a condição de hidrólise enzimática, que é objeto de patente para cada BCP®. Desta forma, as enzimas utilizadas, a temperatura, o pH e a concentração são

específicos para garantir a correlação entre perfil de peptídeos obtidos pela condição enzimática e a ação metabólica e fisiológica específica no tecido conjuntivo alvo. Os colágenos hidrolisados ou peptídeos de colágeno comuns são obtidos por proteases não específicas, e a hidrólise é aleatória; já os BCP®s são obtidos por enzimas com especificidade na quebra da cadeia peptídica, gerando peptídeos ativos biologicamente.

O processo de hidrólise enzimática utilizado para produzir os BCP®s, como o **VERISOL®** e o **BODYBALANCE®**, ocorre a partir da proteína colagênica presente nas peles de suínos e bovinos. O processo é semelhante à digestão humana, por mais específico que seja, de modo a obter, consistentemente, as sequências bioativas precisas.

Os benefícios dos Peptídeos Bioativos de Colágeno (BCP®) para a matriz extracelular são baseados em dois mecanismos:

- Estimular o metabolismo celular;
- Fornecimento de aminoácidos de colágeno típicos como valiosos “blocos construtores”.

VERISOL® apresenta uma composição única de peptídeos bioativos de colágeno específicos para a pele, extraídos majoritariamente dos colágenos tipo I e tipo III, derivados de uma hidrólise especial de colágeno porcino ou bovino, com uma massa molecular média de 2,0kD, conferindo um perfil único e excelente absorção no organismo, e que oferecem resultados na melhora de rugas, linhas de expressão e cicatrização a partir de 4 semanas de suplementação.

“Na minha prática clínica atendo principalmente mulheres, pois é o público que sente mais impacto na queda da produção de colágeno com o avanço da idade, e os estudos comprovam que, a partir dos 35 anos de idade, pode ocorrer a perda de 0,5% de colágeno ao ano. Dos 45 anos até a menopausa, a perda é de cerca de 2%, já nos primeiros 5 anos da menopausa perde-se cerca de 6% ao ano!

Nesta fase da vida da mulher é comum que ela tenha a sensação de que a pele está mais flácida, mais envelhecida, com rugas e linhas de expressão mais evidentes, e por este motivo eu aconselho que o tratamento preventivo seja o mais cedo possível, a fim de preservar o banco natural de colágeno”, afirma o Dr. Jardis Volpe.

VERISOL® é efetivo na redução das rugas e maior elasticidade da pele a partir de 4 semanas de tratamento nas doses de 2,5g e 5g diários (*Skin Pharmacol Physiol 2014; 27:113-119; Skin Pharmacol Physiol 2014; 7: 47-55*).

VERISOL® na dose diária de 2,5g reduziu a profundidade das rugas em mais de 30% após 8 semanas de tratamento, mantendo-se visível mesmo

após 4 semanas do fim do tratamento (16%). Houve um aumento de 65% do colágeno dérmico e 18% da elastina na matriz extracelular dérmica.



Redução de 32,2% entre o grupo VERISOL® comparado com placebo. Redução média de 17,7%, chegando a níveis máximos de redução de 50%.

Nas doses diárias de 2,5g e 5g, VERISOL® promoveu um aumento da elasticidade em 10%, estatisticamente significativo quando comparado ao placebo.

VERISOL® acelera o processo de cicatrização da pele a partir de 4 semanas de tratamento, em peles saudáveis e fragilizadas nas doses de 5g e 10g diários (Nutrafoods 2017; 9-12).



Lábio superior após remoção de pólipos



Excelente resultado de cicatrização após 4 semanas de tratamento com **VERISOL®**

Qual a melhor dose? Depende da fase da vida da mulher: “entre 35 e 45 anos eu observo resultados satisfatórios com doses de 2,5 gramas diários de **VERISOL®**. Já em mulheres acima de 45 anos ou que já enfrentam a menopausa, o uso de 5 gramas diários de **VERISOL®** é mais eficiente. Para melhorar o processo de cicatrização dérmico, os estudos mostram a melhora da cicatrização a partir de 4 semanas de uso contínuo”, afirma o Dr. Jardis Volpe.

O colágeno vai além da pele: 10% da musculatura esquelética é composta por colágeno. A proteína é responsável por manter os músculos sempre fortes, além de proporcionar o ganho de força e a redução da gordura.

Com o avanço da idade, homens e mulheres sofrem alterações na

musculatura esquelética caracterizada pela redução da força e da massa muscular, que pode comprometer o desempenho físico do indivíduo. **BODYBALANCE®** apresenta uma composição de BCPs derivados de uma hidrólise especial de colágeno porcino ou bovino, específicos para atuarem na musculatura esquelética, aumentando o tônus muscular devido ao aumento da massa corporal livre de gordura e reduzindo a massa de gordura corporal.

Estudos clínicos envolvendo 12 semanas de suplementação com **BODYBALANCE®** em pacientes idosos acima de 65 anos, com grau de sarcopenia classes I e II (de acordo com o Consenso Europeu), mostraram que houve melhora da massa muscular perdida ao longo de 10 anos.

BODYBALANCE® - uma alternativa segura e mais efetiva se comparada à proteína isolada do soro do leite (Whey protein isolado).

Os aminoácidos essenciais de **BODYBALANCE®**, além de atuarem como mensageiros de sinais em processos celulares anabólicos no músculo, são mais resistentes às peptidases devido a sua bioatividade no organismo e à alta proporção de prolina e hidroxiprolina. Um recente estudo duplo cego, randomizado e controlado por placebo realizado na Universidade de Friburgo, na Alemanha (*Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 4837), comparou os benefícios de **BODYBALANCE®** versus a proteína isolada do leite (Whey protein isolado) em 120 homens com idades entre 35 e 65 anos.

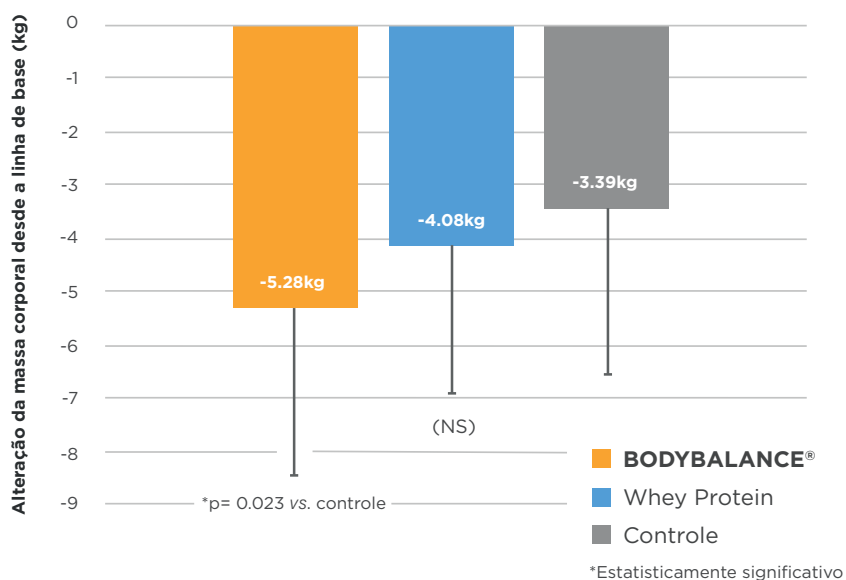
“**Os resultados mostram que, após 12 semanas de suplementação, o grupo tratado com BODYBALANCE® apresentou um aumento de massa muscular 48% melhor e uma melhora na perda de gordura corporal em comparação à proteína isolada do leite.**”

O protocolo de pesquisa realizado foi sempre com 15g diários de **BODYBALANCE®** e 15g da proteína isolada do soro do leite, associados à atividade física de resistência por até três dias da semana, sendo essas atividades realizadas em período mínimo de 60 minutos.



Composição corporal	Fonte proteica		
	Placebo	Whey Protein isolado	BODYBALANCE®
Ganho de massa muscular corporal	+ 1,8kg	+2,3kg	+ 3,4kg
Perda de massa de gordura corporal	- 3,4kg	- 4,1kg	- 5,3kg
Aumento da força muscular	+ 100 N	+ 120 N	+ 163 N

Mudanças no percentual de massa de gordura corporal após 12 semanas de intervenção em comparação ao início do estudo (linha de base)



Alguns mecanismos de ação vêm sendo estudados para melhor compreensão da ação fisiológica e metabólica de **BODYBALANCE®**. Uma dessas técnicas acontece por meio do estímulo do receptor de rapamicina (receptor mTOR) e da proteína quinase ativada por adenosina (AMPK, do inglês *adenosine*


monophosphate activated protein kinase) - enzima mitocondrial relacionada à respiração e ao metabolismo celular, que fornece energia para a célula, os quais tiveram um aumento de 30 e 12%, respectivamente, quando avaliados *in vitro* em cultura de células musculares de humanos e roedores.

Recomendação de BODYBALANCE®: 15g diários da seguinte forma:

NO DIA DA ATIVIDADE FÍSICA

 **15g** imediatamente após a atividade física.

NO INTERVALO DA ATIVIDADE FÍSICA

 **15g** em qualquer horário, de preferência longe das principais refeições.

Os BCP®s **VERISOL®** e **BODYBALANCE®** são livres de gordura, colesterol e carboidratos; também apresentam melhor sabor e odor. Ambos são solúveis em água fria ou morna e outros líquidos,

não apresentando alteração molecular quando adicionados em bebidas ou alimentos quentes. Suportam temperaturas até 120° C.



VERISOL®
Lovers ♥



Confira a autenticidade

Acesse os **estudos sobre o BODYBALANCE®**:



Dr.
Jardis Volpe

Dermatologista, membro da International Academy of Cosmetic Dermatology (IACD), da European Society for Cosmetic and Aesthetic Dermatology (ESCAD) e da Academia Americana de Dermatologia (AAD).

Nutricionista e engenheira de alimentos. Mestre em Administração de Empresas e Tecnologia de Alimentos. Doutorado-sanduiche no Institut National de la Recherche Agronomique, França. Doutora em Alimentos e Nutrição pela Unicamp.

Dra.
Georgia Alvares de Castro





O QUE DIFERENCIA O **BURNOUT** DE OUTROS TRANSTORNOS MENTAIS?

Por **Dr. Frederico Porto**

O *burnout* (em português, esgotamento) se tornou um tema ainda mais evidente devido aos desafios da pandemia e pelo fato de a OMS incluí-lo no CID 11 em 2021.

O problema é que no CID 10 o *burnout* era o código CID Z73.0 (Esgotamento) e localizado nos problemas relacionados com a organização de seu modo de vida, e no CID 11 foi para o código QD85 e deslocado para problemas relacionados ao emprego e subemprego. Tornou-se assim uma questão do trabalho e, por isso, o médico que atende um paciente não pode fornecer atestado com esse código, como já vi colegas fazendo; por ser uma doença do trabalho, quem pode fazer isso é um perito ou médico do trabalho, visto que o código QD85 cria uma relação de causa e efeito entre o trabalho e o adoecimento, e isso tem gerado críticas. Por exemplo, um trabalhador pode estar com problemas domésticos e, devido a isso, o seu trabalho fica mais difícil, ou seja, o trabalho não é a causa direta do sofrimento.

“**Mas o *burnout* ao qual nos referimos no dia a dia, seja como leigos ou quando dizemos “estou com *burnout*”, é um estado de esgotamento, em que o trabalho é certamente uma parte importante da pressão que sofremos no mundo moderno. É sobre esse conceito 'leigo' de *burnout* que vou falar.**”

Temos de lembrar que o ser humano foi selecionado vivendo por milhões de anos na savana africana como nômade e enfrentando estressores dos quais ele fugia ou lutava.

“**Com a modernidade, os nossos estressores passaram a ser menos físicos, como animais perigosos, e se tornaram mais mentais, como um cliente difícil ou um problema lógico complexo. Desses estressores nós não podemos nem lutar com eles e nem fugir deles, dessa maneira vamos acumulando tensões em nosso sistema.**”

As tensões levam a um aumento crônico do cortisol, que por sua vez levam a uma série de alterações no nosso corpo e cérebro. Uma dessas alterações ocorre nos neurotransmissores; no caso da serotonina em especial, acontece o seguinte:

- **Dessensibilização dos receptores centrais de serotonina**, ou seja, ficam mais difíceis de serem ativados;
- **Estimulação da síntese do transportador de recaptção de serotonina**, ou seja, ficam mais difíceis de serem ativados;
- **Ativação da triptofano oxigenase, a enzima que converte o triptofano em quinurenina**, ou seja, ficam mais difíceis de serem ativados.

É evidente que, se a capacidade de adaptação da pessoa não for capaz de administrar esse estresse crônico, pode-se entrar em uma fase de exaustão, em que o cortisol tende a cair e, para compensar a queda dele, o sistema aumenta a produção de adrenalina, com outras consequências.

Apesar de recentemente ter sido publicado um estudo que mostrou não haver relação da serotonina com estado depressivo, isso não muda em nada a nossa explicação. O fato é que medicamentos e substâncias que atuem aumentando a quantidade de serotonina na sinapse melhoram o humor e a ansiedade.

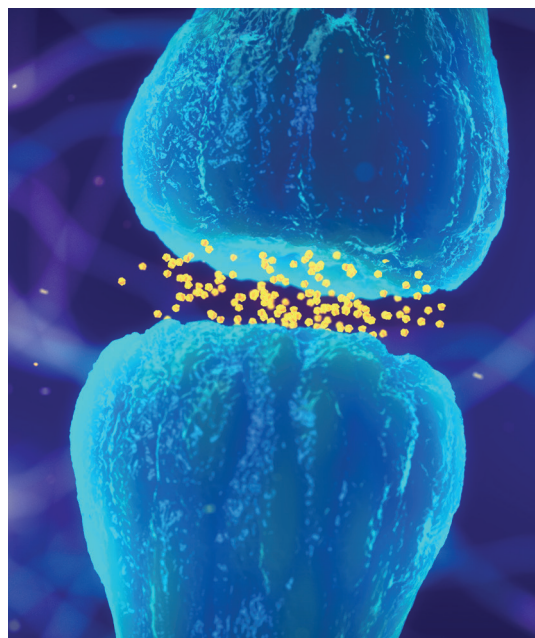
“ Por isso, a serotonina é considerada um neurotransmissor coringa, pois melhoraria tanto um estado de baixo tônus vital tipo depressão como um outro de maior ativação igual à ansiedade. ”

Dessa forma, medicamentos, substâncias e fitoterápicos que atuem aumentando a serotonina têm o seu lugar no tratamento de um quadro de esgotamento. Os medicamentos, evidentemente, por serem mais incisivos em suas ações terapêuticas, possuem também efeitos

colaterais, como redução da libido, irritação gástrica, entre outros.

Considerando que uma parte considerável dos quadros em consultório são leves, o uso de um extrato padronizado como o **ZEMBRIN®**, um ativo único que apresenta um duplo mecanismo de ação no sistema nervoso central, possui a capacidade de inibir a recaptação da serotonina na sinapse e, assim, se torna uma opção terapêutica extremamente interessante, com menor perfil de efeitos colaterais.

Sabemos também que o **ZEMBRIN®** tem a propriedade de, através da inibição da fosfodiesterase tipo 4 (PDE-4), melhorar a memória, que é uma queixa frequente em estados de estresse, visto que o cortisol alto altera o hipocampo, uma região que participa do processo da memória.



ZEMBRIN® é um ativo que eu tenho experienciado de forma muito positiva em minha prática clínica: possui uma padronização especial de 4 alcaloides extraídos da *Sceletium tortuosum*, pesquisado e clinicamente estudado, desenvolvido ao longo de mais de uma década por uma equipe de médicos e cientistas. Dentre os principais alcaloides presentes no nutracêutico, podemos citar a mesembrina, responsável pela Inibição Seletiva da Recaptação da Serotonina (ISRS), e o mesembrenona, responsável pela inibição da enzima fosfodiesterase do tipo 4 (PDE-4).

A combinação de um ISRS com um inibidor da PDE-4 pode ter um grande potencial efeito antidepressivo e

modulador cognitivo, como mostrado em diversos estudos. **ZEMBRIN®** é experiencial, e os estudos clínicos mostram que os seus efeitos podem ocorrer a partir de 2 horas de ingestão.

Considerando tudo isso, podemos concluir que **ZEMBRIN®**, com seu exclusivo mecanismo de ação, pode ser uma ótima escolha como coadjuvante em quadros de esgotamento ou *burnout*, pode contribuir para a melhora da capacidade adaptativa ao estresse e aumentar a nossa resiliência.

ZEMBRIN® é indicado nas doses que variam de 8mg a 25mg diários, com estudos de eficácia e segurança comprovados até 50mg diários.



Dr.
Frederico Porto

Médico formado pela UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais), psiquiatra pelo Hospital das Clínicas da UFMG, nutrólogo pela ABRAN, professor convidado da Fundação Dom Cabral (BH) e consultor associado a consultorias internacionais. É autor de dois livros: “Antecipe o Inevitável – A Arte e Ciência de Liderar Mudanças” e “Qualidade de vida produtiva – O executivo como um atleta corporativo”.



IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL NA **OBESIDADE E** **NO RISCO CARDIOVASCULAR**

Por Dr. Guili Pech

No Brasil, uma em cada cinco pessoas está com sobrepeso ou obesidade, segundo dados do Ministério da Saúde. A projeção da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que cerca de 2,3 bilhões de pessoas estejam acima do peso, sendo 700 milhões obesas até 2025.

Não podemos negar: a obesidade não é apenas uma questão de estética, é considerada um grave problema de saúde pública, uma vez que acomete milhões de pessoas em todo o mundo e vem crescendo vertiginosamente a cada ano, em todas as faixas etárias e classes sociais. Ela acomete a saúde e está associada a uma grande variedade de outras doenças, incluindo o aumento do risco de doenças cardiovasculares e Síndrome Metabólica, e vem chamando a atenção dos profissionais da saúde por também afetar a saúde psiquiátrica, além de ser considerada um fator de risco para o agravamento dos casos de COVID-19.

A relação entre corpo e mente é crucial para o gerenciamento do peso, a fim de que o paciente entenda que não é apenas uma questão de estética, e sim, de saúde. Cerca de 60% dos pacientes com obesidade sofrem de algum distúrbio psiquiátrico, sendo mais comuns os transtornos depressão e compulsão alimentar, de acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). Durante a pandemia da COVID-19, observou-se um crescimento alarmante no número de indivíduos que apresentaram ganho de peso ou se tornaram obesos.

Não estou aqui afirmando que toda a obesidade é oriunda de alguma desordem psiquiátrica. Mas sim que cada vez mais problemas mentais, como depressão, ansiedade, insônia e questões afetivas, geram indivíduos com maior acúmulo de gordura corporal; isto é um fato. Mas o que fazer para melhorar?

Como o médico pode ajudar o paciente a gerenciar o peso de forma saudável?

Além do sedentarismo e uma dieta hiperenergética, há uma grande variedade de doenças psiquiátricas associadas à obesidade; muitos pacientes fazem utilização de medicações psiquiátricas que podem facilitar o ganho de peso. É de suma importância que o médico identifique e corrija estas alterações, mas a primeira e mais importante medida, sem dúvida, é a mudança comportamental.

Com uma equipe multidisciplinar, o profissional da área de nutrição, junto ao médico, tem a importante missão de

difundir hábitos alimentares saudáveis, atuando como um facilitador em ações de educação alimentar de forma personalizada e individualizada para cada paciente.

“Outro pilar com extensa comprovação científica que pode acelerar as estratégias clínicas no gerenciamento do peso saudável é a suplementação. ”

Os ativos que eu mais utilizo em minha prática clínica e que mais demonstram benefícios em meus pacientes são **VAZGUARD™, +BERRY e ZEMBRIN®**.

VAZGUARD™ é um fitoativo que atua na melhora da qualidade do colesterol (“Estatina like”), com robusto embasamento científico, incluindo um estudo que o compara diretamente com a rosuvastatina, uma das estatinas mais utilizadas atualmente para controle do colesterol.

+BERRY é outro suplemento que faz parte da minha prática clínica. Composto por antocianinas altamente padronizadas extraídas dos mirtilos e da groselha negra silvestres, obtidas por um método patenteado por nitrogênio, que bloqueia o oxigênio, proporcionando um teor inigualável de antocianinas bioativas, apresenta mais de 20 estudos publicados, que comprovam benefícios na modulação da Síndrome Metabólica e resistência insulínica, modulação da inflamação e estresse oxidativo e combate à disfunção endotelial, tão comum na Síndrome Metabólica.

Outro ativo que eu não posso deixar de mencionar é o **ZEMBRIN®**, um ativo natural que contribui para o controle da compulsão alimentar associada ao estresse e à ansiedade, através de um duplo mecanismo de ação no sistema nervoso central: inibição seletiva da recaptação da serotonina (mesembrina - ISRS) e a inibição da enzima fosfodiesterase do tipo 4 (mesembrenona - PDE-4). **ZEMBRIN®** é bem tolerado e não causa dependência.

Enfim, posso apostar que vocês perceberam claramente como a obesidade e a Síndrome Metabólica trazem perigos à nossa saúde e como as questões mentais podem potencializar esses riscos. Também tenho plena ciência que o leitor tem uma direção no sentido do que fazer para prevenir e tratar os problemas aqui relatados.

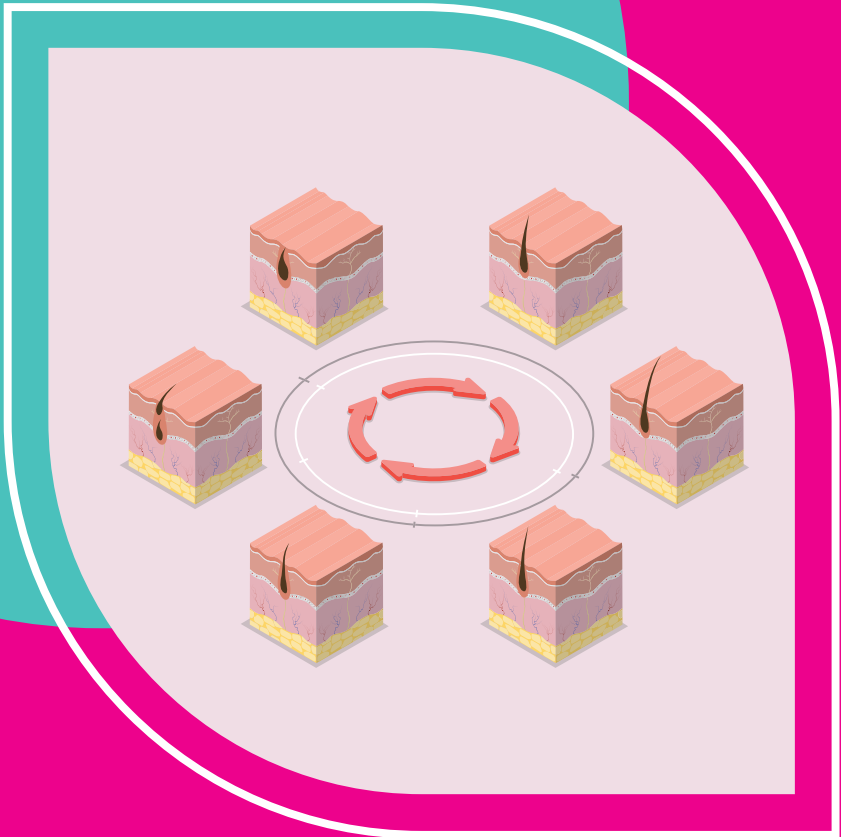
Espero que tenha sido tão bom para você ler quanto foi para mim escrever essas reflexões.

Um grande abraço,
Guili Pech



Dr.
Guili Pech

Cardiologista, especialista em arritmias cardíacas pela UFRJ. Representante brasileiro da IncellDx, grande laboratório americano, com maior número de publicações sobre o tema.



ESTRESSE E O CICLO

DE CRESCIMENTO CAPILAR:

**INTERRUPÇÃO DO CRESCIMENTO
CAPILAR E QUEDA INDUZIDA PELO
CORTISOL**

Por **Dra. Camila Estopa**

Por que o estresse pode causar queda de cabelo? A culpa é do cortisol!

Embora o folículo piloso funcione normalmente como um sistema biológico bem equilibrado, ele pode ficar desestabilizado devido a uma série de fatores e estímulos internos e externos.

O estresse é um estímulo comum e um fator causal bem conhecido de distúrbios de crescimento e queda de cabelo. Após um período de estresse agudo ou crônico, muitos indivíduos experimentam um aumento na quantidade de perda de cabelo. Estudos mostram que o estresse crônico foi significativamente associado à inibição do crescimento capilar, aumento da granulação de mastócitos e inflamação perifolicular¹.

“ No entanto, a queda dos fios relacionada ao estresse não ocorre de forma imediata. A queda começa após cerca de três meses do início do estresse. ”

É comum o paciente não relacionar a queda de cabelo com o estresse, porque muitas vezes ele não relaciona a queda ao problema ocorrido entre 3 e 4 meses atrás. Pior ainda quando se trata de indivíduos acometidos por estresse crônico e inflamação subclínica, que consequentemente apresentam níveis elevados do cortisol.

A queda dos fios devido ao estresse está associada aos níveis elevados de cortisol, hormônio produzido pelo organismo em resposta ao estresse causado por diferentes situações de perigo, ameaça ou patologias. De fato, a presença de níveis elevados de cortisol foi demonstrada em homens e mulheres com alopecia androgenética, em comparação com controles^{2,3}.

O hormônio do estresse, o cortisol, é conhecido por afetar a função e a regulação do folículo piloso. Quando o cortisol está presente em níveis elevados, foi demonstrado que reduz a síntese e acelera a degradação de importantes elementos da pele, incluindo hialuronato e proteoglicanos em aproximadamente 40%⁴.



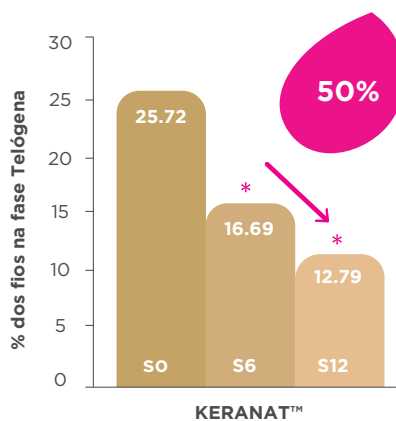
Um estudo realizado com 132 voluntários estressados por um período de 12 semanas avaliou os níveis de cortisol no fio de cabelo e bulbo capilar, a fim de mensurar os níveis de estresse crônico.

“ Ao final do estudo, amostras de 3 centímetros de cabelo foram coletadas e análises de cortisol foram realizadas, em que os resultados mostraram que existia uma quantidade elevada de cortisol nos voluntários submetidos a uma vida estressante, o que mostra uma significativa evidência para o papel do estresse crônico na queda de cabelo e alopecia⁶. ”

Com base nisso, uma dieta anti-inflamatória e nutritiva, a prática de atividade física, o gerenciamento

do sono e suplementos que estimulem a serotonina e combatam a queda podem auxiliar no eflúvio telógeno provocado pelo estresse. Quando o assunto é suplementação, a dupla **Keramat™ e Zembrin®** atua em dois mecanismos cruciais para o controle da queda através da modulação do estresse e restauração do ciclo fisiológico do cabelo.

Keramat™ é um ativo oral tecnológico e exclusivo para redução da queda, reorganização do ciclo natural dos fios, restauração do brilho e maciez, graças à miliacina extraída do painço (fitoesteróis e triterpenóides), vetorizados através de uma microencapsulação em lipídeos polares (fitoceramidas). Um estudo clínico realizado com 65 mulheres acometidas por eflúvio telógeno com idades entre 25 e 50 anos apresentou uma redução de 50% de fios na fase telógena (fase que antecede a queda) entre 6 e 12 semanas de suplementação, com 300mg diários de **Keramat™**⁷. Além disso, outros estudos mostram que **Keramat™** foi capaz de aumentar em 140% a proliferação celular no bulbo capilar, o que é um bom indicador do crescimento do cabelo⁷.



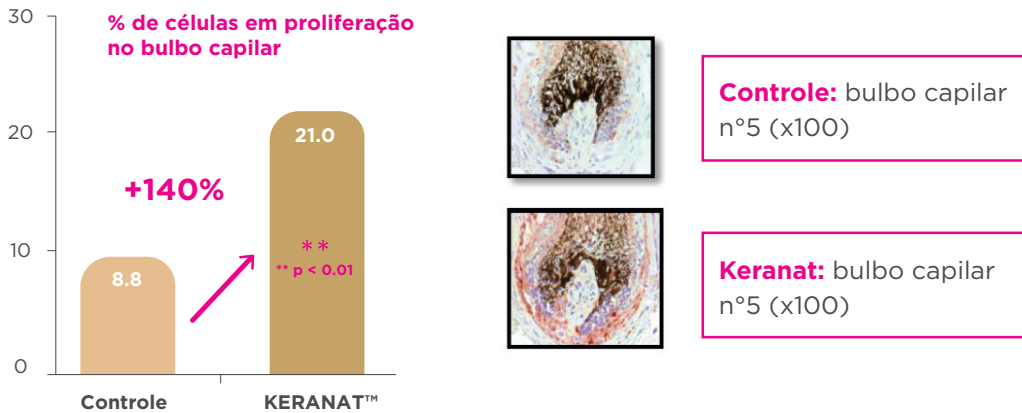
Estudo randomizado duplo cego, controlado por placebo



65 mulheres



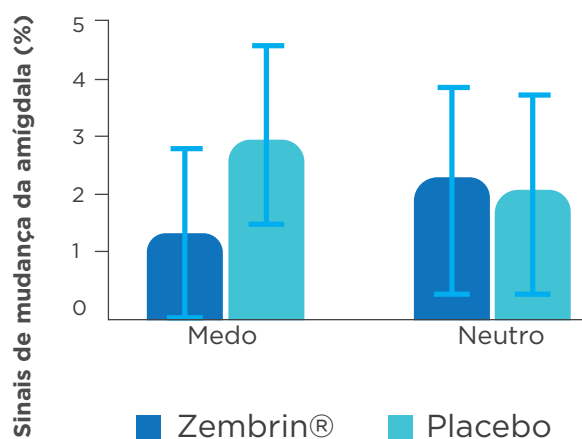
12 semanas



Avaliação imuno-histoquímica comprova o aumento da proliferação celular com a suplementação diária de Keranat™ na dose de 300mg/dia.

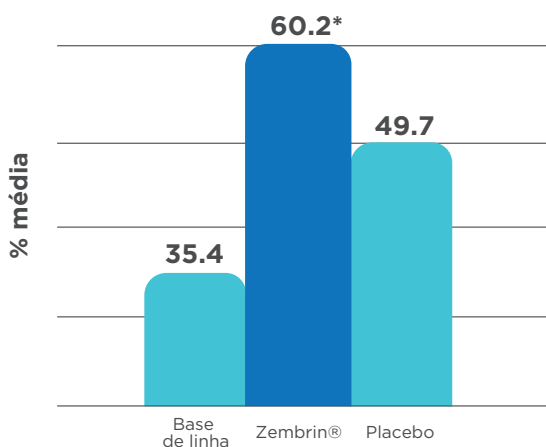
Porém, não é suficiente cuidar do bulbo capilar se não houver o gerenciamento do estresse - **Zembrin®** é um ativo botânico desenvolvido por uma equipe de médicos e cientistas, composto por alcaloides, que atua exclusivamente através de um duplo mecanismo de ação no sistema nervoso central, com comprovação científica na modulação do estresse, sintomas depressivos e alterações de humor através da inibição seletiva da

recaptação da serotonina; e ativa as funções cerebrais, contribuindo para a melhora do cansaço mental, atenção e raciocínio através da inibição da enzima PDE-4 (Fosfodiesterase do tipo 4). Um estudo realizado em humanos mostra que **Zembrin®** foi capaz de modular de forma positiva os circuitos cerebrais relacionados ao estresse em apenas 2 horas após a ingestão de 25mg⁸.



Zembrin® atua na PDE-4 melhorando o cansaço mental, a memorização e a flexibilidade cognitiva.

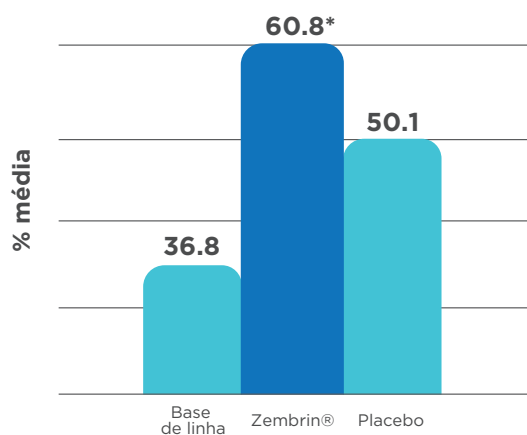
Flexibilidade cognitiva



*p < 0.022 vs. placebo

3 semanas

Função executiva



*p < 0.032 vs. placebo

3 semanas

Após 2 horas, Zembrin® melhorou a atividade relacionada à ansiedade.

Dois ativos - duas soluções como uma estratégia clínica para a modulação do estresse e suas consequências no ciclo natural dos cabelos.

Acesse as **referências bibliográficas:**



Dra.

Camila Estopa

Farmacêutica, bioquímica, especialista em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica e gerente da área de Inovação da Ibero Magistral.

VAZGUARD™

Trademark of Indena S.p.A., Italy

UM ALIADO NA MANUTENÇÃO DOS NÍVEIS SAUDÁVEIS DE COLESTEROL

A Fração Polifenólica de Bergamota (BPF) aumenta o efeito induzido pela rosuvastatina sobre o LDL-colesterol, a expressão da LOX-1 e a fosforilação da proteína quinase B em pacientes com hiperlipidemia.

Gliozzi M, et al. International Journal of Cardiology, 2013; 170: 140-145.

Estudo de 30 dias consecutivos, prospectivo, aberto, grupo paralelo e controlado por placebo em 77 pacientes com hipercolesterolemia mista (LDL > 160mg/dL e triglicédeos > 225mg/dL).

Grupo Placebo
Placebo 1000mg
1 vez ao dia - (N=15)

Grupo Rosuvastatina
Rosuvastatina 10mg (N=16)
Rosuvastatina 20mg (N=16)
1 vez ao dia

Grupo VAZGUARD™
VAZGUARD™ 500mg (N=15)
2 vezes ao dia

Grupo VAZGUARD™ + Rosuvastatina
VAZGUARD™ (1000mg/dia) + Rosuvastatina (10mg/dia) (N=15)

A associação de **VAZGUARD™** com a rosuvastatina aumentou significativamente o efeito induzido pela rosuvastatina no perfil lipídico sérico em comparação com a rosuvastatina isolada. Este efeito hipolipemiante foi associado a reduções significativas de biomarcadores utilizados na detecção do dano vascular oxidativo, sugerindo um efeito potencializado em pacientes em terapia com estatinas. O estudo comprovou o efeito na redução do colesterol, acompanhado por reduções de malondialdeído, receptor oxyLDL LOX-1 e fosfoPKB, biomarcadores do dano vascular oxidativo, em células polimorfonucleares periféricas.

	Colesterol Total	LDL-C	HDL-C	Triglicérides
Níveis Basais	278 ± 4	191 ± 3	38 ± 2	238 ± 5
Placebo	275 ± 4	190 ± 2	38 ± 3	235 ± 5
Rosuvastatina 10mg	195 ± 3*	115 ± 4*	42 ± 3*	200 ± 4*
Rosuvastatina 20mg	174 ± 4*	87 ± 3*	48 ± 3*	202 ± 5*
BPF 1000mg	191 ± 5*	113 ± 4*	45 ± 4*	165 ± 3*
Rosuvastatina 10mg + BPF 1000mg	172 ± 3*	90 ± 4*	52 ± 4*	152 ± 5*

* P < 0,05 vs. placebo.



POSOLOGIA

Uso isolado: 500mg, 2 vezes ao dia.
Uso associado: 250mg, 2 vezes ao dia.

Leia esse e outros estudos na íntegra:





MODULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL PARA A MANUTENÇÃO DA **SAÚDE CARDIOVASCULAR**

Por **Dra. Camila Estopa** e **Dr. Tulio Sperb**

A microbiota intestinal é um ecossistema complexo de microrganismos (como bactérias, arqueobactérias, fungos e protistas) presentes no intestino. Muitos estudos têm sido dedicados nos últimos 15 anos para explorar a microbiota humana e sua relação com doenças, como distúrbios cardiovasculares e neurológicos, inflamação, câncer, diabetes e obesidade, a fim de identificar modificações na composição das bactérias intestinais, possivelmente envolvidas no início de uma doença (*Gut* 2008; 67: 1716-1725).

Uma microbiota saudável é composta principalmente por bactérias, como Firmicutes, Actinobacteria, Proteobacteria e Bacteroidetes, e essas se adaptam constantemente às modificações do estilo de vida.

“ O equilíbrio entre as espécies microbianas presentes no organismo humano é essencial para manter a homeostase do organismo, sendo de extrema importância para a saúde humana. ”

Alterações na composição da microbiota intestinal, também conhecida como disbiose, levarão a inflamação sistêmica, doenças inflamatórias crônicas e modificações do sistema imunológico, além de aumentar o risco de desenvolvimento de diversas doenças, como síndrome metabólica autoimune, doença cardiovascular e do sistema nervoso central ou mesmo

o aumento da incidência de câncer (*Porto Biomed J.* 2021; 6(1): e106).

“ As doenças cardiovasculares (DC) estão entre as maiores causas mundiais de mortalidade. Hereditariedade corresponde por aproximadamente 20% da ocorrência de DC, porém a dieta, o estado nutricional e a microbiota intestinal também podem ter um grande impacto no desenvolvimento de doenças dessa natureza. ”

A disbiose tem sido implicada no desenvolvimento da aterosclerose de vias dependentes do metabolismo e independentes do metabolismo. Na via dependente do metabolismo, alguns componentes bacterianos, como os lipopolissacarídeos, encontrados na membrana externa de bactérias Gram-negativas, podem promover a formação de células espumosas induzidas por uma endotoxemia metabólica. As células espumosas são macrófagos que fagocitam grandes quantidades de colesterol LDL na tentativa de removê-los da corrente sanguínea. Essas células, quando depositadas na placa arterial, contribuem ainda mais para a aterosclerose, pois são um dos principais componentes da placa aterosclerótica.

A disbiose também pode reduzir a expressão das proteínas e aumentar a permeabilidade intestinal, permitindo que os lipopolissacarídeos entrem na circulação, contribuindo para o aumento da inflamação.

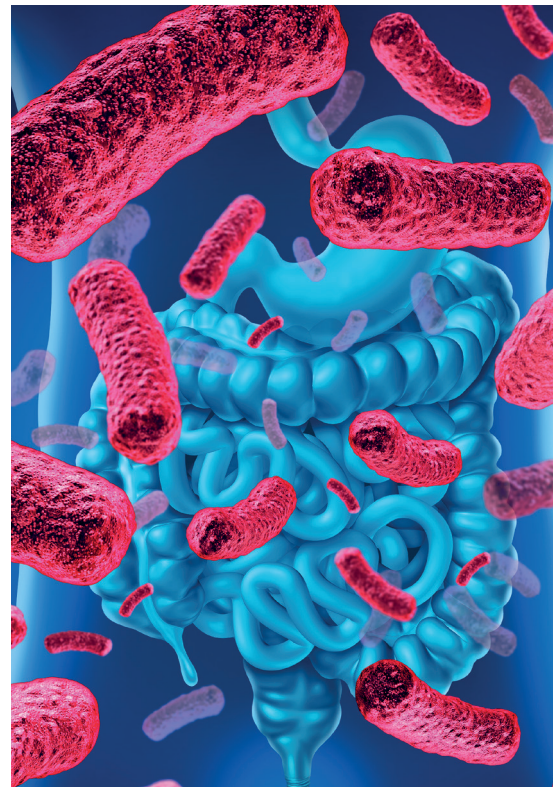
“ **Além da via independente do metabolismo, a disbiose pode exercer efeitos pró-ateroscleróticos alterando uma variedade de metabólitos, como trimetilamina-N-Óxido (TMAO), ácidos biliares e alguns ácidos graxos de cadeia curta (SCFAs).**”

Nesse contexto, a modulação da microbiota é feita principalmente por meio de uma dieta equilibrada, anti-inflamatória, em associação com o uso de nutracêuticos, compostos bioativos e prebióticos.

Um recente estudo mostra uma correlação positiva entre a eficácia clínica e a modulação da microbiota intestinal relacionada à saúde cardiovascular com o uso de **VAZGUARD™** (*J Appl Microb Res.* 2020; 3(2): 2581-7566), um ativo baseado em frações polifenólicas da bergamota altamente padronizadas e com a tecnologia Phytosome®, exclusiva Indena, que melhora a biodisponibilidade dos ativos em até 7 vezes, otimizando

a sua eficácia (*Metabolic & Immune Disorders* 2019; 19: 136-143). O estudo teve como objetivo identificar a modificação da microbiota intestinal através de um estudo *ex vivo* com a utilização de **VAZGUARD™** em fezes individuais de 3 mulheres saudáveis com idades entre 45 e 53 anos. Os resultados foram mensurados através de análise metagenômica da microbiota relacionada à saúde cardiovascular.

Os resultados mostram que houve a modulação positiva de 4 filos diferentes: Firmicutes, Bacteroidetes, Proteobacteria e Actinobacteria. Houve a diminuição da razão Firmicutes/Bacteroidetes e o aumento de Proteobacterias, indicando uma positividade na modulação da microbiota ligada à saúde cardiovascular. Além desses, 418 gêneros também foram identificados, entre os quais vários deles foram levemente modulados.



Estudo *ex vivo* em fezes individuais



3 mulheres saudáveis com idades entre **45-53 anos**.



Preparado fecal incubado com **VAZGUARD™**, reviamente tratado simulando a digestão gástrica e duodenal humana.



Extração de DNA e análise metagenômica da microbiota, principalmente a relacionada à **saúde cardiovascular**.

VAZGUARD™ AUMENTOU O NÚMERO DE:



- **PROTEOBACTERIA:** Reduzida em pacientes com DCV
- **BLAUTIA:** Bom indicador de saúde intestinal e que geralmente está reduzido em pacientes com insuficiência cardíaca
- **BIFIDOBACTERIUM:** Diminuída em indivíduos obesos



VAZGUARD™ REDUZIU O NÚMERO DA:

- **RELAÇÃO FIRMICUTES / BACTEROIDETES:** Aumentada na obesidade

“ **Pela primeira vez, uma modulação do microbioma intestinal foi associado à utilização de VAZGUARD™.** ”

Outros estudos comprovam a eficácia de **VAZGUARD™** no suporte de níveis sanguíneos saudáveis de colesterol total, LDL, HDL, triglicerídeos e glicose, com resultados satisfatórios a partir de 30 dias de uso contínuo.

VAZGUARD™ é sugerido isoladamente, nas doses de 500mg, 2 vezes ao dia; e em associações, 250mg, 2 vezes ao dia, preferencialmente antes das principais refeições (almoço e jantar).



Acesse as **referências bibliográficas:**



Dra.
Camila Estopa

Farmacêutica, bioquímica, especialista em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica e gerente da área de Inovação da Ibero Magistral.

Cardiologista, especialista em Coronariopatias e Medicina do Estilo de Vida. Autor dos cursos: Cardiologia Metabólica Funcional, Saúde no Coração, Suplementação de A a Z e Curso Avançado de Suplementação Cardiovascular.

Dr.
Tulio Sperb



Zembrin®

DUPLA AÇÃO NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL, MELHORA DA FUNÇÃO COGNITIVA E INIBIÇÃO DA RECAPTAÇÃO DA SEROTONINA

Zembrin® tem atividades que melhoram a função cognitiva e o humor e que reduzem a ansiedade e sintomas depressivos leves, todas as quais podem ser benéficas para pessoas saudáveis que sofrem de estresse ou déficit cognitivo relacionado ou não ao avanço da idade.

Zembrin®: duplo e sinérgico mecanismo de ação.
(Evid based compl and altern med 2014; 2014: 682014).

1) Mesembrenona: inibe a fosfodiesterase do tipo 4 (PDE4)

- Aumenta o AMPc intracelular
- Regula o AMPc/GMPc em processos relacionados à memória

2) Mesembrina: inibe a recaptação da serotonina (5-HT)

- Efeitos ansiolíticos dos ISRS (Inibidor Seletivo da Recaptação da Serotonina)

BENEFÍCIOS:

Modula o estresse e **promove humor positivo**, pode melhorar a **qualidade do sono**, ativa as funções cerebrais, **melhorando a atenção e o raciocínio**, melhora a memória e **alivia o cansaço mental**.

Zembrin® é o único extrato de *Scelletium tortuosum* pesquisado e clinicamente estudado, desenvolvido ao longo de mais de uma década por uma equipe internacional de cientistas e médicos.

Com o objetivo de se obter um produto seguro e adequado para suplementos funcionais, o estoque de sementes para o cultivo de Zembrin® foi retirado das plantas tradicionalmente usadas com baixo teor de alcaloides e baixo teor de mesembrina. Todo o trabalho subsequente teve como objetivo manter um grande pool de genes de plantas com conteúdo e composição equilibrada deste alcaloide, resultando em um produto adequado e seguro para uso em humanos.

O Zembrin® tem sempre este selo nas embalagens:



Estudos Zembrin®:



POSOLOGIA

8mg a 25mg diários.
Dose máxima: 50mg diários.



INFLAMAÇÃO SUBCLÍNICA E INTESTINAL

Como combater com o uso de nutracêuticos.

Por **Dra. Denise de Carvalho**

A expectativa e a qualidade de vida aumentaram nos últimos anos. Entretanto, a alta disponibilidade de alimentos hipercalóricos, o crescimento da indústria alimentícia e o barateamento dos produtos industrializados nos países ocidentais, assim como o aumento do sedentarismo e do estresse crônico, em conjunto, foram os responsáveis pela epidemia de doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares, neurodegenerativas, metabólicas e digestivas. Com essa perspectiva, o consumo de alimentos naturais e frescos ricos em nutrientes e compostos bioativos, como os polifenóis, deveria ser estimulado, uma vez que eles têm a capacidade de modular a resposta inflamatória e exercem atividades antiproliferativa, antioxidante e neuroprotetoras.

Dentre os polifenóis estão as antocianinas, uma classe de compostos caracterizados por pigmentos de cor azulada, vermelha e arroxeada, hidrossolúveis, existentes em frutas e flores, principalmente, onde exercem atividade de proteção da radiação solar e do frio. Justamente por essas capacidades, são característicos de vegetais de ambientes frios, como os países escandinavos. Além dessas funções, a coloração avermelhada e arroxeada da planta teria a função de atrair os insetos polinizadores para a disseminação ambiental desses vegetais. Esses pigmentos vêm sendo usados na indústria de corantes alimentares, mas também como nutracêuticos, uma vez que eles oferecem vários benefícios para a saúde.

“ A atividade antioxidante desses pigmentos é realmente importante, mas uma das vias através das quais essas substâncias exercem seus efeitos benéficos, que até hoje parece negligenciada, é a via microbiana. ”

As antocianinas podem ser metabolizadas por todo o trato gastrointestinal, desde a boca até o cólon. Ao entrarem em contato com a mucosa oral, podem ser metabolizadas pela microbiota local, algo que também ocorre nos intestinos. O metabolismo microbiano das antocianinas, a partir da ação de enzimas expressas metabolicamente pela microbiota residente (β -glucosidase, β -glucuronidase e α -galactosidase, por exemplo), transforma as antocianinas em compostos mais biodisponíveis e mais prontamente absorvidos.

Será que o processamento microbiano das antocianinas poderia estar por trás, pelo menos em parte, de seus efeitos benéficos?

Acredita-se que sim.

O sistema digestivo, assim como seu coletivo microbiano residente, tem sido estudado nos últimos anos por influenciar múltiplas funções sistêmicas, muitas delas a partir da microbiota intestinal. O intestino exerce muitos papéis, incluindo o de proteção de processos metabólicos e fisiológicos. Os microrganismos residentes no intestino protegem o hospedeiro contra a colonização por patógenos, metabolizam compostos não digeríveis e interagem com as células epiteliais. Mais recentemente, a comunidade científica voltou os olhos para os polifenóis, que têm baixa digestibilidade e sofrem interação com a microbiota. Mais precisamente, a modulação benéfica da microbiota por esses compostos, com ação semelhante a prebióticos, tem sido de especial interesse.

“**As *berries*, no geral, têm sido estudadas pelos efeitos sobre a microbiota. Estudos foram capazes de identificar que bactérias Gram-negativas têm seu crescimento inibido pela presença de compostos derivados dessas frutas *in vitro*. ”**

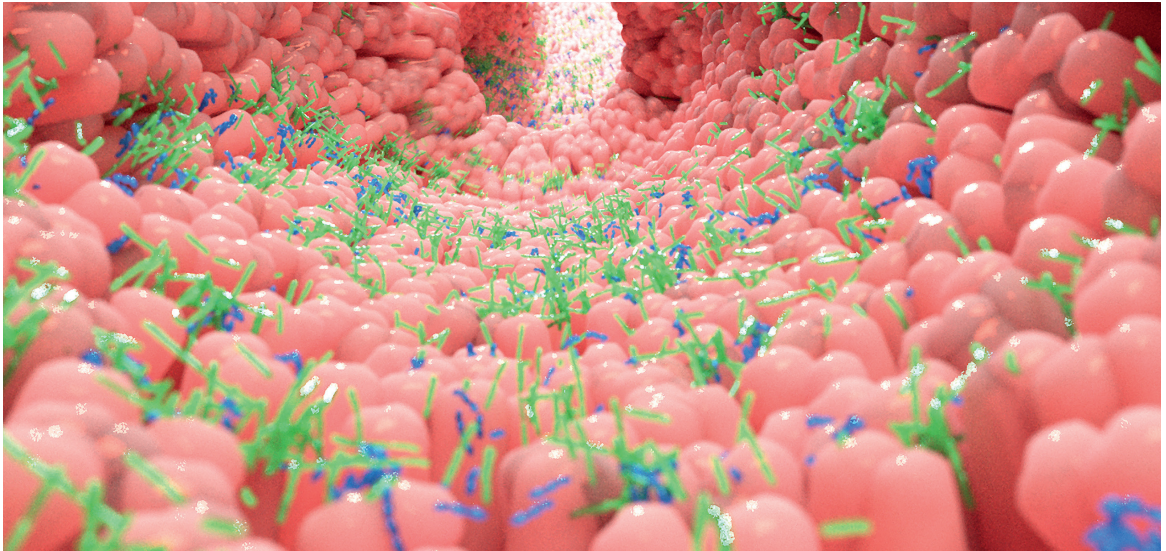
Ainda *in vitro*, a bactéria patogênica *Clostridium histolyticum*, associada às atividades promotoras de crescimento tumoral e de doença inflamatória intestinal, também teve crescimento inibido pelo ácido gálico, um metabólito microbiano das antocianidinas.

Estudos em ratos mostraram que o mirtilo inibiu o crescimento intestinal de *Clostridium perfringens*, *Enterococcus faecalis* e *Escherichia coli*, microrganismos envolvidos com o aumento da incidência de doenças inflamatórias intestinais em roedores.

Em humanos, o consumo de suco de frutas vermelhas apresentou efeitos bifidogênicos, microbiota que tem a característica de modular a resposta imunológica do hospedeiro. Segundo os pesquisadores, esse efeito seria decorrente do conteúdo de fibras e das antocianidinas presentes nas *berries*, que melhorariam o ambiente redox dos intestinos.

“**Sabemos que o ambiente intestinal desequilibrado é forte indutor de inflamação sistêmica, a partir da influência sobre os TLR, especialmente os do tipo 4, e o desencadear do inflamasoma do NFKB. ”**

O desequilíbrio microbiano ainda estimula a permeabilidade intestinal disfuncional e o desarranjo das *tight junctions*, aumentando a absorção de LPS das Gram-negativas, no evento chamado endotoxemia. A melhora da composição microbiana digestiva e do ambiente redox intestinal são potenciais armas para a melhora da inflamação não apenas nos intestinos, mas de forma sistêmica também.



Desse modo, compostos bioativos, como as antocianidinas, deveriam ter o consumo estimulado, fazendo parte de uma estratégia sistêmica de redução de inflamação.

Em resumo, o consumo de frutas vermelhas ou, preferencialmente, de suplementos padronizados em antocianinas, como o **+BERRY**,

associado a bons hábitos alimentares, reduz o estresse oxidativo, inflamação e modula a composição da microbiota de forma positiva, podendo representar um ativo adjuvante na prevenção e tratamento de disbiose e moléstias inflamatórias intestinais e no controle da prevalência e gravidade das doenças crônicas sistêmicas.



Dra.

Denise de Carvalho

É formada pela Faculdade de Ciências Médicas da PUC-Campinas. Possui especialização em Gastroenterologia, pelo Hospital Clinic da Universidade de Barcelona, na Espanha, além de residência médica em Cirurgia Geral e Digestiva, no Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. É pós-graduanda do curso de Nutriendocrinologia Funcional, da Universidade de Maringá, sob comando do Dr. Lair Ribeiro.



SÍNDROME METABÓLICA

Abordagem integrativa inteligente para o seu manejo.

Por **Dr. Túlio Sperb**

Paralelamente ao aumento da prevalência do diabetes e da obesidade, a Síndrome Metabólica (SM) aumenta a nível mundial, sendo considerada também como um grave problema de saúde pública.

Não há dados brasileiros, porém estudos com outras populações (mexicana, norte-americana e asiática), revelam prevalências elevadas da SM, variando as taxas de 12,4% a 28,5% em homens e de 10,7% a 40,5% em mulheres.

Reconhecida como uma patologia complexa que associa fatores de risco cardiometabólico bem estabelecidos, como hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, entre outros, com a deposição central de gordura e a resistência à insulina, a SM já ganha a dimensão como um dos principais desafios no diagnóstico e à prática clínica.

“ Pesquisas mostram que pessoas acometidas por SM têm duas vezes mais probabilidade de morte súbita, são três vezes mais propensas a sofrerem um infarto do miocárdio e possuem cerca de cinco vezes mais risco de desenvolverem diabetes mellitus tipo 2. ”

Além disso, a SM é considerada um fator-chave para o desenvolvimento e a progressão da esteatose hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA). A alimentação se mostrou um fator preponderante para a redução ou aumento do risco de desenvolver a SM.

“ Observou-se em diversos estudos que a SM tem ligação com aspectos relacionados aos hábitos de vida inadequados, como má alimentação, qualidade do sono, tabagismo, ingestão de álcool e outros. ”

Ainda, uma dieta rica em carboidratos simples refinados e produtos industrializados, com baixa ingestão de fibras, contribuem para o surgimento da SM.

Entre as formas de combater a SM, destacamos a atividade física, a dieta *low carb* e o gerenciamento do peso. Apesar da possibilidade de múltiplas intervenções farmacológicas para o tratamento, essas estratégias apresentam vários efeitos colaterais e previnem inadequadamente as doenças cardiovasculares. Com base nisso, o uso de nutracêuticos na minha prática clínica tem proporcionado resultados significativos em meus pacientes.

A abordagem nutracêutica para o manejo da SM pode representar uma estratégia promissora na prevenção do risco cardiometabólico, incluindo a modulação da disfunção endotelial e a resistência insulínica e a redução da inflamação crônica subclínica e da infiltração lipídica no fígado.

Em particular, os polifenóis e antocianinas demonstram modular a patogênese do diabetes mellitus, SM e suas complicações, favorecendo positivamente uma série de desfechos clínicos.

Entre nutracêuticos que apresentam potencial eficácia nesse sentido, os polifenóis da bergamota com a tecnologia Phytosome® de **VAZGUARD™** demonstraram modular positivamente vários mecanismos envolvidos na SM, sugerindo seus benefícios como terapia. Os estudos mostram que **VAZGUARD™**, além de melhorar a qualidade do colesterol, reduz substancialmente a esteatose hepática gordurosa não alcoólica e melhora a relação ApoB/ApoA.

Outro produto que tem demonstrado excelentes resultados na minha prática clínica é o **+BERRY**, um suplemento

composto por antocianinas provenientes de mirtilos e da groselha negra silvestres, obtidos por um processo patenteado de extração por nitrogênio, que permite concentrar e estabilizar os tipos de antocianinas naturais combinados em uma dose diária. **+BERRY** apresenta efeitos metabólicos na melhora da dislipidemia, aumento da capacidade antioxidante, redução da resistência insulínica e modulação das citocinas pró-inflamatórias envolvidas na disfunção endotelial e inflamação subclínica.

Todos estes benefícios das múltiplas ações de **VAZGUARD™** e **+BERRY** são capazes de modular as principais proteínas de sinalização envolvidas na patogênese da SM e, por outro lado, neutralizam diretamente o estresse oxidativo, lançando uma nova luz sobre o uso potencial na redução do risco cardiometabólico em pacientes com SM.

Fique atento a esses sinais e conte com as inovações da Ibero Magistral para um manejo eficiente e, assim, proporcionar mais saúde e longevidade ao seu paciente.

Um forte abraço e até breve!

Acesse as **referências bibliográficas:**



Cardiologista, especialista em Coronariopatias e Medicina do Estilo de Vida. Autor dos cursos: Cardiologia Metabólica Funcional, Saúde no Coração, Suplementação de A a Z e Curso Avançado de Suplementação Cardiovascular.

Dr.
**Tulio
Sperb**





UM FARMACÊUTICO PARA CHAMAR DE SEU!

Por **Dra. Camila Estopa**

“É muito importante que o médico tenha um farmacêutico para lhe dar o apoio farmacotécnico, que contribui para um protocolo mais assertivo e a fidelização dos seus pacientes. Porém, nem sempre foi assim na minha prática clínica: vim de uma formação muito catedrática e tradicional e, quando iniciei a minha carreira como cardiologista, não tinha formação na prescrição de suplementos e nutracêuticos, bem como todo o conhecimento dos ativos de alta tecnologia disponíveis na farmácia magistral. Mas, com o passar do tempo, desenvolvi uma placa de ateroma incipiente. Assim, iniciei os estudos sobre alternativas de tratamentos, além do uso dos medicamentos tradicionais – foi neste momento que aprendi e tive acesso a estudos científicos sobre os benefícios da suplementação individualizada. Aprendi que nem todos os nutracêuticos são iguais: padronizações e tecnologias de absorção fazem toda a diferença no tratamento. Além dos benefícios para a minha vida, percebi o quanto deixei de promover benefícios clínicos aos meus pacientes por um preconceito sem fundamento.

Mas e aí? Por onde começar? Quais as formas farmacêuticas mais adequadas? Foi então que pude contar com o auxílio do Dr. Savio (farmacêutico e diretor da Pharmes Farmácia de Manipulação, em Juiz de Fora-MG), que há mais de 7 anos é meu parceiro nessa jornada, sendo uma ‘fonte de conhecimento’ farmacêutico, além de me auxiliar na escolha das melhores formas farmacêuticas, para melhor adesão e efetividade terapêutica dos meus pacientes. Essa parceria sem dúvida foi um divisor de águas para a minha saúde e para a fidelização dos

meus pacientes. Portanto, a minha dica é: tenha um farmacêutico para chamar de seu!” - Dr. Túlio Sperb, médico cardiologista.

Mais concorrido e mais digital: esse é o novo mercado de saúde, que passa por diferentes transformações a cada dia. Se antes, para realizar um atendimento tradicional, havia poucos recursos – tanto para médicos quanto para pacientes –, hoje eles são inúmeros.

Os pacientes estão cada vez mais ativos na procura de informações mesmo antes da consulta. As pessoas têm a possibilidade de chegar ao atendimento médico com mais informações e questionamentos. Isso se deve à crescente disponibilização do conteúdo informativo online, que torna o paciente mais influenciável, além de sua forma de consumir os serviços de saúde devido à conectividade.

Este cenário demanda que o profissional esteja mais preparado em vários aspectos, oferecendo uma experiência completa ao paciente.

“ Isso envolve como o profissional de saúde estrutura sua carreira, faz a gestão de seu consultório e fideliza seus pacientes com um atendimento diferenciado. ”

A medicina humanizada vem sendo cada vez mais aplicada e reverenciada.

“Precisamos oferecer ao paciente mais do que uma consulta.”

É necessário oferecer a ele uma experiência, por meio da prevenção, recuperação e promoção da saúde. Isso de maneira completa e ágil, englobando também o pós-tratamento, de forma a tratar o indivíduo como um todo.

A medicina humanizada vai além de consultas longas: é um atendimento global, eficaz e resolutivo. Consiste em respeitar a condição do paciente, o que começa desde o momento em que ele procura o centro médico ou o próprio profissional para agendar a consulta.

Empatia é a palavra-chave!

A melhor forma de implementar o atendimento humanizado é tratar os pacientes de maneira individualizada e com presteza, para entender quais são as necessidades de cada um. Trata-se de perceber que as pessoas podem vivenciar experiências diferentes de situações semelhantes e de ter empatia e disponibilidade para ajudá-las da melhor forma possível.

Afinal, a arte de curar vai além da capacidade do diagnóstico e da mobilização dos recursos tecnológicos: é a visão do ser humano por trás da doença. Portanto, a medicina

humanizada busca valorizar o contato profissional-paciente, olho no olho e diálogo aberto mais simplificado durante a consulta.

Tratamentos de precisão como parte da fidelização dos seus pacientes

A medicina de precisão vem ganhando destaque na área médica. Ela é uma modalidade de tratamento personalizado, o que contribui de forma individualizada para uma terapia mais assertiva, colaborando com a fidelização do seu paciente.

“O mercado magistral pode ser um grande aliado na realização da medicina de precisão.”

As inovações farmacêuticas permitem a manipulação de medicamentos personalizados e tecnologias de última geração para garantir fórmulas criadas “sob medida”.

“Tenha um farmacêutico para chamar de seu”. Os medicamentos manipulados são caracterizados por serem preparados especificamente para atender as necessidades individuais. Atualmente, a personalização das fórmulas não fica restrita às matérias-primas. Além de associar vários produtos, é possível personalizar bases, fragrâncias, texturas e até formato.

O prescritor pode escolher o medicamento manipulado em cápsulas gelatinosas, vegetais ou ácido-resistentes (entéricas), gotas e soluções orais, xaropes, chocolate nutricional, gomas de colágeno, entre outros; e no caso de tratamentos tópicos, creme, gel-creme, caneta aplicadora, sêrum, etc. Para isso, é importante contar com o auxílio do farmacêutico magistral para que, juntos, seja possível desenvolver a melhor forma farmacêutica para o seu paciente.

Além de garantir toda essa diversidade, a farmácia magistral tem a vantagem de oferecer ativos tecnológicos que vão ao encontro à Medicina Integrativa, ativos das melhores empresas do mundo ao alcance dos profissionais de saúde através das farmácias magistrais.

“Essa é a relação do médico e do farmacêutico: levar saúde e inovações para melhorar a qualidade de vida das pessoas e possibilitar tratamentos individualizados e precisos aos seus pacientes.”

“O tratamento de precisão é o futuro da área da saúde e tem ganhado cada vez mais espaço, impactando milhares de pessoas”, explica o Dr. Savio. “Atualmente o farmacêutico é um profissional que vai além do atendimento farmacêutico: pode atuar de maneira multidisciplinar, compartilhando o conhecimento técnico/científico e, assim, contribuindo para a melhora da qualidade do atendimento médico. O farmacêutico magistral pode fornecer dados científicos de precisão, além de auxiliar na melhor forma de adesão dos medicamentos e suplementos através de formas farmacêuticas personalizadas. A medicina integrativa é uma área multidisciplinar, desempenhando o seu melhor para melhorar a qualidade de vida das pessoas”, complementa Dr. Savio.

O futuro é agora! Profissionais que atuam com a medicina baseada na individualidade, com um olhar atento aos pacientes como um todo (mente e corpo) e não somente focado na doença, trazem novas perspectivas de tratamento e recomendações aos pacientes.

E você, tem um farmacêutico para chamar de seu?



Dra.

Camila Estopa

Farmacêutica, bioquímica, especialista em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica, gerente da área de Inovação da Ibero Magistral.



OSTEOARTRITE

Um mal em expansão

Por **Dra. Camila Estopa**

A osteoartrite é uma doença multifatorial das articulações caracterizada por degeneração das cartilagens com inflamação. Quem tem, sabe o tamanho da dor que suporta - e sua evolução pode levar ao comprometimento de funções básicas, como o simples ato de caminhar.

“ O envelhecimento da população mundial vem dando um novo status à enfermidade, transformando-se numa grande preocupação de saúde pública. ”

Segundo o Ministério da Saúde, o problema atinge 15 milhões de brasileiros, principalmente pessoas na terceira idade. Entre os indivíduos que sofrem de OA, 61% são mulheres e 39% são homens¹. A OA atinge principalmente os joelhos, a coluna e os quadris.

As articulações são responsáveis por dar a estabilidade e a mobilidade de todo o corpo. No entanto, para que as articulações possam realizar suas funções corretamente, é preciso manter um estilo de vida ativo e saudável. Se você não trabalhar para manter as articulações saudáveis, o desgaste pode chegar bem antes do que o esperado.

Alguns fatores podem predispor o desenvolvimento da OA. Em geral, qualquer violação na integridade da matriz extracelular articular tem o potencial de causar OA². Entre eles, a obesidade e a lesão articular são dois dos fatores de risco modificáveis mais fortes³. A OA de quadril, por exemplo, tem uma correlação importante com peso, fatores genéticos, sexo, traumas anteriores,

fatores ocupacionais e idade, enquanto a OA de joelho tem uma correlação significativa com peso, estilo de vida e atividade física.

Por isso, adotar um estilo de vida saudável se faz necessário, principalmente a prática de exercícios físicos.

Quando praticamos atividade física de fortalecimento ou aeróbica, nós mantemos a musculatura fortalecida e quem, em última análise, sustenta as articulações é o músculo esquelético - quanto mais forte e saudável forem os músculos, menos carga direta haverá sobre as articulações.

“ Contudo, além da manutenção do peso, uma vida ativa, manter bons hábitos alimentares e gerenciamento do estresse, o uso dos nutracêuticos e suplementos alimentares contribuem para a prevenção de doenças degenerativas e apoiam uma vida mais saudável e com mais movimento. ”

É hora de experimentar um suplemento completo para a saúde articular, de ação rápida, que não apenas ajudará a apoiar os problemas articulares, como manterá a cartilagem articular saudável para o futuro.

NUFLEX-3 é um composto bioativo completo para a saúde das articulações, extraído da membrana do ovo, umas das fontes alimentares mais antigas do mundo.

“ **5X mais eficiente que a combinação de glucosamina e condroitina, conta com mais de 15 estudos publicados com uma média de 460 voluntários avaliados, NUFLEX-3 demonstrou apoiar a saúde das articulações, controlando a dor, a rigidez e reduzindo a degradação da cartilagem em apenas 7 a 10 dias de suplementação.** ”

NUFLEX-3 suprime a inflamação por meio da modulação da liberação de substâncias pró-inflamatórias do sistema imunológico com resposta significativa ao tratamento a partir de 10 dias com redução da dor associada à osteoartrite⁶.

NUFLEX-3 melhorou rapidamente a recuperação da dor articular induzida

pelo exercício e desconforto reduzido imediatamente após o exercício⁷. Além disso, um efeito condroprotetor substancial foi demonstrado em estudos, além da redução significativa do biomarcador de degradação articular CTX-II (*C-Terminal cross-linked telopeptide of type-II collagen / Telopectídeo C de ligação cruzada de colágeno tipo II*)⁷.

O uso isolado de **NUFLEX-3** é indicado na dose de 500mg diários e o uso associado pode variar de 250mg a 500mg diários. **NUFLEX-3** não possui efeitos colaterais associado ao uso prolongado e, por este motivo, pode ser administrado continuamente.

NUFLEX-3 acompanha um perfil de segurança abrangente e pode ser considerado como uma intervenção natural e segura⁴. **NUFLEX-3** mostrou um aumento significativo na capacidade física (distância e habilidade para caminhar). **NUFLEX-3** oferece uma opção segura para o alívio dos sintomas e aumento da mobilidade para pacientes com OA⁵.

Acesse as **referências bibliográficas:**



Dra.

Camila Estopa

Farmacêutica, bioquímica, especialista em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica e gerente da área de Inovação da Ibero Magistral.

BODYBALANCE®

Always in Shape



BODYBALANCE® é composto por Peptídeos Bioativos de Colágeno específicos, com comprovação científica de resultados. Em combinação com a prática de atividade física de resistência, a suplementação com **BODYBALANCE®** contribui para o aumento da massa magra corporal, a redução da massa de gordura, o aumento da força e a recuperação muscular, além de auxiliar no aumento da biossíntese de colágeno e proteoglicanos na fáscia muscular.

Estudos mostram os benefícios de BODYBALANCE®:

- **87%** de ganho massa muscular;
- **56%** redução de gordura corporal;
- **Excelente** biodisponibilidade e digestibilidade;
- **Combate** a sarcopenia;
- **Mais força e recuperação** muscular;
- **Ganho de massa muscular** superior à proteína do soro do leite.



Glúten free



0% lactose



Sem carboidratos

NO DIA DA ATIVIDADE FÍSICA



15g

imediatamente após a atividade física.



15g

em qualquer horário, de preferência longe das principais refeições.

Confira esse estudo e outros sobre o **BODYBALANCE®**:



PROTOCOLOS DE TRATAMENTO

NEM TODOS OS COLÁGENOS SÃO IGUAIS

A influência do colágeno para a beleza e a saúde.

Ação fisiológica e metabólica dos Peptídeos Bioativos de Colágeno.

Por **Dr. Jardis Volpe** e **Dra. Georgia Alvares de Castro**

logurte da beleza 40+

VERISOL®	5g
+BERRY	80 a 160mg
logovita® / logovita® Lac Free	15g

Manipular em sachê ou pote com colher dosadora.

Posologia: Ingerir 1 dose diluída em água, 1 vez ao dia, de preferência longe das principais refeições.

Modo de usar: Diluir o conteúdo do sachê em aproximadamente 150mL de água, agitar rigorosamente e ingerir imediatamente.

AntiREDOX e prevenção do fotodano

VERISOL®	2,5g a 5g
OptiMSM®	300mg
+BERRY	100mg
Silício bisglicinato	5mg
Seleniometionina	50mg
Veículo	qsp 1 sachê

Posologia: Ingerir 1 dose diluída em líquido, 1 vez ao dia, ou conforme orientação do prescritor.

Prevenção e tratamento da sarcopenia no climatério

BODYBALANCE®	15g
Creatina	5g
L-citrulina	325mg
L-glutamina	2g
Veículo	qsp 1 sachê

Posologia: Ingerir 1 sachê ao dia, da seguinte forma:

Dias de treino: 1 dose até 60 minutos após o treino.

Dias de descanso: 1 dose ao dia, de preferência longe das principais refeições, ou conforme orientação do prescritor.

Sarcopenia e osteopenia hormonal na menopausa

BODYBALANCE®	15g
+BERRY	160mg
Vitamina K2 MK7	25mcg
Magnésio bisglicinato	200mg
Magnésio dimalato	200mg
Veículo	qsp 1 sachê

Posologia: Ingerir 1 sachê ao dia, da seguinte forma:

Dias de treino: 1 dose até 60 minutos após o treino.

Dias de descanso: 1 dose ao dia, de preferência longe das principais refeições, ou conforme orientação do prescritor.

PROCOLOS DE TRATAMENTO

O QUE DIFERENCIA O BURNOUT DE OUTROS TRANSTORNOS MENTAIS?

Por **Dr. Frederico Porto**

logurte antriessresse e defatigante

ZEMBRIN®	8mg a 25mg
+BERRY	80mg a 240mg
L-arginina	500mg
Vitamina C	200mg
logovita® / logovita® Lac Free	15g (1 sachê)

Posologia: Ingerir 1 sachê ao dia, pela manhã, ou conforme orientação do prescritor.

Modo de usar: Diluir o conteúdo do sachê em aprox. 120 mL de água, agitar vigorosamente e ingerir imediatamente.

Melhora da resposta cognitiva

ZEMBRIN®	25mg
Fosfatidilcolina	250mg
Inositol	250mg
Magnésio L-treonato	250mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, de preferência pela manhã, ou conforme orientação do prescritor.

Controle do esgotamento mental

ZEMBRIN®	8mg a 25mg
Melissa officinalis extract	300mg
L-teanina	200mg
Magnésio L-treonato	250mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, de preferência pela manhã, ou conforme orientação do prescritor.

logurte revitalizante

ZEMBRIN®	8mg a 25mg
+BERRY	80mg a 240mg
OptiMSM®	100mg
Magnésio bisglicinato	200mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, de preferência pela manhã, ou conforme orientação do prescritor.

PROTOCOLOS DE TRATAMENTO

IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL NA OBESIDADE E NO RISCO CARDIOVASCULAR

Por **Dr. Guili Pech**

Controle da compulsão alimentar e desejo de comer doce

ZEMBRIN®	10mg
Gymnema sylvestre extract	5%
5-HTP	150mg
Solução spray	50mL

Posologia: Utilizar 2 jatos diretamente na boca, durante a vontade de comer doce.

Gerenciamento do estresse e inflamação na dieta de emagrecimento

ZEMBRIN®	8mg a 25mg
Quercetina	150mg
+BERRY	80mg
L-teanina	100mg
Magnésio L-treonato	250mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, pela manhã, ou conforme orientação do prescritor.

Controle da Síndrome Metabólica

VAZGUARD™	250mg
+BERRY	240mg
Capsiate	5mg
Picolinato de cromo	100mcg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose às 10h e 1 dose às 17h.

Controle a resistência à insulina/modula o colesterol e a deficiência de HDL

VAZGUARD™	250mg
Trans-resveratrol	15mg
Hexanicotinato de inositol	250mg
Seleniometionina	25mg
Tocotrimax	200UI
Magnésio bisglicinato	100mg
Zinco bisglicinato	7,5mg
Bitartarato de colina	50mg
Vitamina B6	30mg
Vitamina B3	10mg
Vitamina B2	10mg
Vitamina B1	15mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose antes do almoço e jantar.

PROTOCOLOS DE TRATAMENTO

ESTRESSE E O CICLO

DE CRESCIMENTO CAPILAR:

INTERRUPÇÃO DO CRESCIMENTO CAPILAR E QUEDA INDUZIDA PELO CORTISOL

Por **Dra. Camila Estopa**

Controle do estresse e redução do cortisol

ZEMBRIN®	25mg
Magnésio L-treonato	100mg
Vitamina B6	30mg
Pantotenato de cálcio (B5)	20mg
L-triptofano	200mg
Excipiente	qsp 1 cápsula

Posologia: Ingerir 1 cápsula ao dia, de preferência pela manhã, ou conforme orientação do prescritor.

Modulação da queda relacionada ao aumento do cortisol

Kerانات™	300mg
ZEMBRIN®	8mg a 25mg
+BERRY	80mg
Aroma	1,0%
Stevia (Steviol glicosídeo)	0,5%
Óleo de semente de abóbora	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, após o café da manhã.

Gotas orais: controle do eflúvio telógeno

Kerانات™	300mg
+BERRY	80mg
Aroma de frutas vermelhas	1,0%
Stevia (Steviol glicosídeo)	0,5%
Óleo de semente de abóbora	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, após o almoço ou jantar.

Queda de cabelo masculina relacionada ao estresse

Kerانات™	300mg
Saw Palmetto	320mg
Metilfolato	7,5mg
Vitamina B6	20mg
Vitamina B12	1,5mcg
Betacaroteno	20mg
Gel comestível hidrocoloidal aroma calda de chocolate	qsp 1 dose

Dispensar em sachê ou frasco com válvula pump de liberação controlada.

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, após refeição, ou conforme orientação do prescritor.

PROTOCOLOS DE TRATAMENTO

MODULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Por Dra. Camila Estopa e Dr. Tulio Sperb

Saúde cardiovascular e modulação do microbioma intestinal

VAZGUARD™	250mg a 500mg
+BERRY	160mg
Berberina HCL	250mg
Curcuma longa ext. seco	250mg
Piperina	5mg
Extrato de alho negro envelhecido	300mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose antes do almoço e jantar ou conforme orientação do prescritor.

Modulação do microbioma intestinal na saúde cardiovascular

VAZGUARD™	500mg
+BERRY	240mg
Lactobacillus acidophilus	0,71 BLH
Bifidobacterium bifidum	0,71 BLH
Lactobacillus rhamnosus	0,71 BLH
Lactobacillus bulgaricus	0,71 BLH
Bifidobacterium longum	0,71 BLH
Bifidobacterium lactis	0,71 BLH
Veículo saborizado	qsp 1 sachê

Posologia: Ingerir 1 sachê diluído em líquido 1 vez ao dia ou conforme orientação do prescritor. Não ingerir com líquidos quentes.

Modulação natural dos níveis lipídicos

VAZGUARD™	250mg
Ácido alfa lipóico	200mg
Coenzima Q10	50mg
Policosanol	10mg
Red Yeast Rice	300mg
Excipiente	qsp 1 cápsula

Posologia: Ingerir 1 dose antes do almoço e jantar ou conforme orientação do prescritor.

Melhora da qualidade do colesterol e integridade intestinal

VAZGUARD™	250mg
Plantago ovata	250mg
+BERRY	100mg
N-acetilcisteína (NAC)	300mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose antes do almoço e jantar ou conforme orientação do prescritor.

PROTOCOLOS DE TRATAMENTO

INFLAMAÇÃO SUBCLÍNICA E INTESTINAL

Como combater com o uso de nutracêuticos.

Por **Dra. Denise de Carvalho**

Modulação da inflamação e imunidade

+BERRY	80mg
Resveratrol	10mg
Vitamina C	100mg
Vitamina E	100mg
Coenzima Q10	25mg
Seleniometionina	25mg
Zinco bisglicinato	7,5mg
Cobre	0,5mg
Magnésio bisglicinato	100mg
Vitamina B6	25mg
Vitamina B5	20mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose 2 vezes ao dia ou conforme orientação do prescritor.

Inflammaging

+BERRY	80mg a 320mg
Quercetina	250mg
Própolis ext seco 40% (EPP-AF®)	100mg
Berberina HCL	250mg
Curcuma longa ext seco	300mg
Piperina	5mg
Pinus pinaster	100mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia ou conforme orientação do prescritor.

Modulação do microbioma intestinal

+BERRY	80mg a 240mg
Alfa-amilase	100mg
Protease	75mg
Lipase	50mg
Papaina	50mg
Lactase	50mg
Bromelina	100mg
Pancreatina	100mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose no café da manhã, almoço e jantar durante 30 dias, ou conforme orientação do prescritor.

Complexo detox

+BERRY	80mg
OptiMSM®	150mg
Cordyceps sinensis	150mg
Cynara scolymus extract	300mg
Ácido alfa-lipóico	300mg
Vitamina C	500mg
N-acetilcisteína (NAC)	200mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao se levantar e 1 dose às 17h.

SÍNDROME METABÓLICA

Abordagem integrativa inteligente para o seu manejo.

Por **Dr. Túlio Sperb**

Modulação da resistência insulínica e proteção endotelial

+BERRY	160mg
Green coffee extract	200mg
Picolinato de cromo	300mcg
Vanádio bisglicinato	200mcg
Ácido alfa-lipóico	200mg
Coenzima Q10	100mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia após refeição ou conforme orientação do prescritor.

Modulação do risco cardiometabólico na Síndrome Metabólica

VAZGUARD™	250mg
+BERRY	160mg
Coenzima Q10	100mg
Extrato de alho negro envelhecido	300mg
Berberine HCL	250mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose, 2 vezes ao dia, antes do almoço e jantar, ou conforme orientação do prescritor.

Esteatose hepática e resistência à insulina

VAZGUARD™	500mg
Ácido alfa-lipóico	250mg
Berberine HCL	250mg
Piridoxal-5-fosfato	10mg
Vitamina C pó	200mg
Vitamina B5	30mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose 2 vezes ao dia, antes do almoço e jantar, ou conforme orientação do prescritor.

Resistência insulínica

+BERRY	160mg
Picolinato de cromo	400mcg
Vanádio bisglicinato	200mcg
Zinco bisglicinato	25mg
Cobre bisglicinato	1mg
Biotina	5mg
Excipiente	qsp 1 cápsula

Posologia: Ingerir 1 cápsula ao dia ou conforme orientação do prescritor.

OSTEOARTRITE

Um mal em expansão

Por **Dra. Camila Estopa**

Proteção e reparação da cartilagem

NUFLEX-3	250mg
Curcuma longa ext seco 95%	300mg
Piperina	3mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia.

Proteção da cartilagem para praticantes de atividade física

NUFLEX-3	300mg
OptiMSM®	300mg
Excipiente	qsp 1 cápsula

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia.

Tratamento da artrose grau moderado

NUFLEX-3	250mg
+BERRY	80mg
Curcuma longa ext seco 95%	150mg
Piperina	3mg
Boswellia serrata ext seco	100mg
Astragalus membranaceus	200mg
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose, 2 vezes ao dia, antes do almoço e jantar, ou conforme orientação do especialista.

Tratamento para prevenção do desgaste natural da cartilagem

NUFLEX-3	250mg
OptiMSM®	300mg
Harpagophytum procumbens	80mg
Magnésio L-treonato	100mg
Magnésio dimalato	100mg
Magnésio bisglicinato	100mg
Vitamina C	1g
Excipiente	qsp 1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia ou conforme orientação do especialista.

Ibero magistral

Formulações meramente sugestivas e exigem testes prévios para aprovação! Informação técnica adequada à tomada de decisão exclusiva do profissional da saúde, médico, nutricionista ou farmacêutico magistral. Os princípios ativos divulgados neste material requerem prescrição e formulação magistral individualizada para serem utilizados. Gestantes, lactantes, crianças e portadores de alguma enfermidade devem sempre ser orientados pelos seus prescritores antes de fazer uso de qualquer substância.

 @iberomagistral  /iberomagistral www.iberomagistral.com.br