



DISTRIBUIDO POR:



# Protocolo Emagrecedor Completo

## Utilização de Fitocêuticos e Nutracêuticos com Ação Comprovada no Emagrecimento

- Tratamento da Obesidade em um Protocolo Diário com 5 Passos
- Redução da Compulsão Alimentar + Recomposição da Saúde Intestinal + Estímulo da Diurese + Aumento da Saciedade + Promoção da Lipólise



# Nutracêuticos no Manejo da Obesidade

## Importância e Vantagens



A obesidade vem rapidamente se tornando uma das principais causas de mortalidade no mundo, o que traz ainda mais consequências devido à ausência de uma resolução eficaz para o problema no futuro próximo. A maioria dos clínicos acredita que a combinação do consumo excessivo de alimentos associado ao sedentarismo apresente efeitos sinérgicos para o ganho de peso e desenvolvimento de obesidade. A importância de práticas de restrição calórica em combinação com a realização frequente de atividades físicas são de importância inegável para a perda e manutenção do peso e para a boa saúde.

Uma grande variedade de terapias está disponível atualmente para combate à obesidade. No entanto, os mais recentes dados disponíveis sobre a incidência da obesidade no mundo fornecem evidências que as intervenções atuais são insuficientes para retardar ou prevenir o desenvolvimento da obesidade das comorbidades relacionadas (Vaughan *et al.*, 2014).

### **Nutracêuticos - Uma Opção Terapêutica com Interesse Crescente**

Vem crescendo o interesse no importante papel que os alimentos funcionais e nutracêuticos desempenham na terapêutica da obesidade. Diversas classes de compostos químicos, incluindo metilxantinas, polifenóis, capsaicinoides, ácidos graxos poli-insaturados têm demonstrados efeitos promissores na promoção de efeitos metabólicos para perda de peso.

Além disso, os suplementos dietéticos são únicos, pois diferentemente dos agentes farmacológicos, não requerem um acompanhamento minucioso sobre sua concentração, função ou segurança (Vaughan *et al.*, 2014).

#### **Referências**

Vaughan RA1, Conn CA2, Mermier CM3. Effects of commercially available dietary supplements on resting energy expenditure: a brief report. *ISRN Nutr.* 2014 Jan 2;2014:650264. doi: 10.1155/2014/650264. eCollection 2014.

# Protocolo Emagrecedor Completo

## Nutracêuticos e Fitocêuticos com Ação Comprovada

### Passo 1 - Redução da Compulsão Alimentar com 5-HTP

Os níveis plasmáticos de triptofano diminuem com a dieta e este pode ser um efeito que parcialmente é responsável pelas altas taxas de recaídas nas dietas de perda de peso. Além disso, as alterações plasmáticas na concentração de determinados aminoácidos podem modificar a ingestão de alimentos por afetar a disponibilidade cerebral de aminoácidos precursores de neurotransmissores (Rondanelli *et al.*, 2012).

De acordo com Rondanelli *et al.* (2012), a administração do extrato de *Griffonia simplicifolia* (5-HTP), 10 mg, via oral, 5 vezes ao dia, promoveu redução da compulsão alimentar e, conseqüentemente, redução do IMC, de dobras cutâneas e das circunferências do braço e do quadril em mulheres obesas.

### Passo 2 - Modulação Intestinal com Probióticos e Fibras

A microbiota intestinal humana é composta por mais de 100 trilhões de micro-organismos, que compreendem inúmeras espécies. Em adultos, os Bacteroidetes e os Firmicutes representam o principal filo. Estudos experimentais em animais e estudos observacionais em humanos sugerem que a obesidade está relacionada com alterações substanciais na composição e na função metabólica da microbiota intestinal (Krznanic *et al.*, 2013).

Evidências demonstraram que a administração de *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus rhamnosus* e a combinação entre *L. rhamnosus* e *Bifidobacterium lactis* pode reduzir a adiposidade, o peso corporal e o ganho de peso, sugerindo que os probióticos podem ser empregados no manejo da obesidade (Mekkes *et al.*, 2014).

As fibras parecem ter um papel protetor contra o excesso de adiposidade e desordens metabólicas tanto em adultos quanto em crianças (Davis, 2009). De acordo com Kimm (1995), as explicações para a contribuição das fibras na redução da obesidade compreendem:

1. Redução da densidade calórica dos alimentos;
2. Aumento da saciedade;
3. Redução da ingestão calórica, contribuindo para redução do peso corporal.

#### Referências

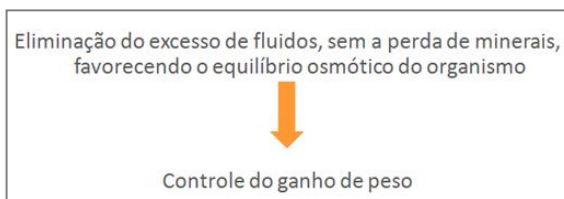
- Rondanelli M, Opizzi A, Faliva M, Buccì M, Perna S. Relationship between the absorption of 5-hydroxytryptophan from an integrated diet, by means of Griffonia simplicifolia extract, and the effect on satiety in overweight females after oral spray administration. *Eat Weight Disord.* 2012 Mar;17(1):e22-8. doi: 10.3275/8165. Epub 2011 Dec 5.
- Krznanic Z1, Vranešić Bender D, Kunović A, Kekez D, Stimac D. Gut microbiota and obesity. *Dig Dis.* 2012;30(2):196-200. doi: 10.1159/000336965. Epub 2012 Jun 20.
- Mekkes MC1, Weenen TC2, Brummer RJ3, Claassen E4. The development of probiotic treatment in obesity: a review. *Benef Microbes.* 2014 Mar;5(1):19-28. doi: 10.3920/BM2012.0069.
- Davis JN, Alexander KE, Ventura EE, Toledo-Corral CM, Goran MI. Inverse relation between dietary fiber intake and visceral adiposity in overweight Latino youth. *Am J Clin Nutr.* 2009 Nov;90(5):1160-6. doi: 10.3945/ajcn.2009.28133. Epub 2009 Sep 30.
- Kimm SY. The role of dietary fiber in the development and treatment of childhood obesity. *Pediatrics.* 1995 Nov;96(5 Pt 2):1010-4.

# Protocolo Emagrecedor Completo

## Nutracêuticos e Fitocêuticos com Ação Comprovada

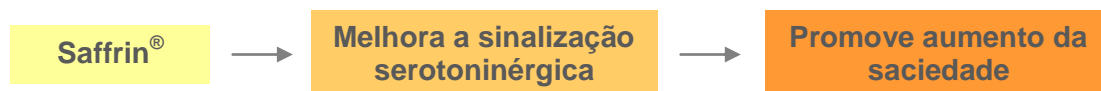
### Passo 3: Estímulo da Diurese com Cacti-Nea™

Cacti-Nea™ é um nutracêutico composto pelo pó solúvel do fruto do cacto *Opuntia ficus-indica*. Este cacto, encontrado principalmente em regiões temperadas e subtropicais, apresenta uma composição rica em aminoácidos, minerais, vitaminas e potentes antioxidantes (Bio Serae).



### Passo 4: Aumento da Sensação de Saciedade com Saffrin®

Saffrin® é o extrato dos estigmas das flores de *Crocus sativus*, uma planta que tem sido utilizada como tempero em vários países, conhecida como “red gold” ou “ouro vermelho”. Os principais constituintes de Saffrin® são os carotenoides, a picrocrocina, alguns aldeídos, como o safranal, as antocianinas, os flavonoides e algumas vitaminas (especialmente a riboflavina e a tiamina), entre outros (Karimi *et al.*, 2010).



De acordo com um estudo conduzido por Gout *et al.* (2010), a administração de Saffrin® (88,25 mg, duas vezes ao dia, por 8 semanas) promoveu redução do ato de “beslicar” e aumento da sensação de saciedade, com consequente redução do peso corporal.

### Passo 5: Estímulo da Lipólise com Green Tea e Cafeína

O *Green Tea*, por conter catequinas e cafeína, atua através da inibição da catecol O-metil-transferase e da fosfodiesterase.

As catequinas do *Green Tea* e a cafeína promovem melhora sinérgica na manutenção do peso corporal, através da termogênese, da oxidação lipídica e da redução da massa gorda (Westerterp-Plantenga *et al.*, 2010).

#### Referências

Bio Serae, França.

Karimi E, Oskoueian E, Hendra R, Jaafar HZ. Evaluation of *Crocus sativus* L. stigma phenolic and flavonoid compounds and its antioxidant activity. *Molecules*. 2010 Sep 6;15(9):6244-56. doi: 10.3390/molecules15096244.

Gout B, Bourges C, Paineau-Dubreuil S. Satiereal, a *Crocus sativus* L extract, reduces snacking and increases satiety in a randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women. *Nutr Res*. 2010 May;30(5):305-13. doi: 10.1016/j.nutres.2010.04.008.

Westerterp-Plantenga MS1. Green tea catechins, caffeine and body-weight regulation. *Physiol Behav*. 2010 Apr 26;100(1):42-6. doi: 10.1016/j.physbeh.2010.02.005. Epub 2010 Feb 13.

Direitos Autorais Protegidos pela Lei 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998. Estas informações devem ser analisadas pelo profissional prescritor antes de adotadas na prática, e são de distribuição e uso exclusivo de médicos, farmacêuticos, dentistas e outros profissionais autorizados a prescrever. É proibida a veiculação para público leigo, por meios eletrônicos, ou de qualquer outro modo que não seja diretamente para profissionais autorizados a prescrever. É proibida a alteração parcial ou total deste material. A Consulfarma não autoriza e não se responsabiliza por qualquer alteração efetuada neste material.

www.consulfarma.com. 19 3736.6888.

# Como Prescrever?

## Protocolo Emagrecedor Completo

### 1. Pastilha Sublingual Redutora da Compulsão Alimentar

<i>Griffonia simplicifolia</i> (5-HTP)___	10 mg
---	-------

Pastilha Sublingual qsp_____	1 UN
------------------------------	------

Administrar, por via sublingual, 5 vezes ao dia, ou conforme orientação médica.

Administrar 1 pastilha sublingual em jejum pela manhã, 1 pastilha sublingual no meio da manhã, 1 pastilha sublingual antes do almoço, 1 pastilha sublingual no meio da tarde e 1 pastilha sublingual antes do jantar (Rondanelli *et al.*, 2012).

### 2. Sachês Simbióticos para Modulação da Microbiota Intestinal

<i>L. gasseri</i> _____	1x10 <sup>10</sup> UFC
-------------------------	------------------------

FOS_____	4 g
----------	-----

Administrar 1 sachê ao dia ou conforme orientação médica.

*L. gasseri* (1x10<sup>10</sup> UFC/dia) por 12 semanas promoveu redução do peso e das circunferências de quadril e cintura (Jung *et al.*, 2013). Os prebióticos são substâncias indigeríveis que seletivamente suportam o crescimento de bactérias probióticas.

### 3. Shake Rico em Fibras Promotor da Diurese

Cacti-Nea™_____	2 g
-----------------	-----

Psyllium_____	3,0 a 20,4 g
---------------	--------------

Pó para Preparo Extemporâneo, Aroma Light Shake Chocolate qsp_____	1 Sachê
--	---------

Administrar 1 sachê ao dia ou conforme orientação médica. Dissolver o conteúdo de um sachê em um copo d'água e administrar imediatamente após o preparo.

Em um estudo in vivo, Cacti-Nea™ demonstrou exercer atividade diurética superior à hidroclorotiazida, promovendo redução de 20% no ganho de peso (Bio Serae)

Psyllium (entre 3,0 e 20,4 g por dia) poderia produzir um efeito de redução do colesterol sérico, tempo e dose-dependente, em pacientes com hipercolesterolemia leve a moderada (Wei *et al.*, 2008).

### 4. Cápsulas Promotoras da Saciedade

Saffrin®_____	88,25 mg
---------------	----------

Excipiente qsp_____	1 Cápsula
---------------------	-----------

Administrar 1 cápsula, 2 vezes ao dia, ou conforme orientação médica.



### 5. Cápsulas Lipolíticas e Termogênicas

Extrato de Green Tea (50%)___	540 mg
-------------------------------	--------

Cafeína_____	200 mg
--------------	--------

Administrar 1 cápsula, 2 vezes ao dia, ou conforme orientação médica.

Um estudo mostrou que o consumo de 270 à 1.200 mg de catequinas polifenólicas presentes em alguns chás, como o chá verde, pode contribuir para a perda de peso em pacientes obesos, tendo possível atividade na oxidação de gorduras e também no sistema nervoso simpático (Rains *et al.*, 2011).

#### Referências

Bio Serae, França.

Rondanelli M, Opizzi A, Faliva M, Bucci M, Perna S. Relationship between the absorption of 5-hydroxytryptophan from an integrated diet, by means of Griffonia simplicifolia extract, and the effect on satiety in overweight females after oral spray administration. *Eat Weight Disord.* 2012 Mar;17(1):e22-8. doi: 10.3275/8165. Epub 2011 Dec 5.

Jung SP, Lee KM, Kang JH, Yun SI, Park HO, Moon Y, Kim JY. Effect of Lactobacillus gasseri BNR17 on Overweight and Obese Adults: A Randomized, Double-Blind Clinical Trial. *Korean J Fam Med.* 2013 Mar;34(2):80-9. doi: 10.4082/kjfm.2013.34.2.80. Epub 2013 Mar 20.

Wei ZH, Wang H, Chen XY, Wang BS, Rong ZX, Wang BS, Su BH, Chen HZ. Time- and dose-dependent effect of psyllium on serum lipids in mild-to-moderate hypercholesterolemia: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Eur J Clin Nutr.* 2009 Jul;63(7):821-7. Epub 2008 Nov 5.

Rains TM, Agarwal S, Maki KC. Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review. *J Nutr Biochem.* 2011 Jan;22(1):1-7. doi: 10.1016/j.jnutbio.2010.06.006. Epub 2010 Nov 5.

# Formulações Comentadas

## Tratamentos Eficazes para a Obesidade Infantil e na Adolescência

### 1. Jujubas de Zinco Reduzem o IMC e o Risco Cardiovascular

Zinco Glicinato Quelato Taste Free 10% _____	20 mg de Zn elementar
Jujuba Nutracêutica qsp _____	1 UN

Administrar 1 unidade ao dia ou conforme orientação médica.

Hashemipour *et al.* (2009) demonstraram em um estudo que a **suplementação de 20 mg de zinco elementar diariamente foi eficaz na redução da resistência à insulina em crianças obesas entre 6 e 10 anos de idade**. Além disso, as crianças que receberam a suplementação de zinco **mostraram significativas mudanças favoráveis no IMC, em alguns fatores de** Kelishadi *et al.* (2010) comprovaram que crianças obesas pré-adolescentes que receberam suplementação de 20 mg/dia de zinco durante 8 semanas apresentaram **diminuição significativa do LDL oxidado, leptina e malondialdeído, colesterol total e LDL-colesterol**.



### 2. Refresco com Catequinas Melhora os Níveis de Colesterol e de Gordura Corporal

Extrato de Green Tea 50% de Catequinas _____	1.152 mg
Pó para Preparo Extemporâneo, Aroma Refresco qsp _____	1 Sachê

Administrar 1 refresco ao dia ou conforme orientação médica.

Matsuyama *et al.* (2008) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar os efeitos da suplementação de uma bebida rica em catequinas sobre a gordura corporal em crianças obesas com idades entre 6 e 16 anos, de ambos os sexos, com IMC  $\geq 28$  kg/m<sup>2</sup>, que não estavam sob nenhum tratamento para obesidade. De acordo com os resultados, **o grupo tratado com catequinas (575,9 mg de catequinas/dia) mostrou uma diminuição maior no colesterol LDL quando comparado ao grupo controle, além de reduções efetivamente menores na circunferência abdominal e na pressão arterial sistólica**.

#### Referências

Hashemipour M, Kelishadi R, Shapouri J, Sarrafzadegan N, Amini M, Tavakoli N, Movahedian-Attar A, Mirmoghtadaee P, Poursafa P. Effect of zinc supplementation on insulin resistance and components of the metabolic syndrome in prepubertal obese children. *Hormones (Athens)*. 2009 Oct-Dec;8(4):279-85.

Matsuyama T, Tanaka Y, Kamimaki I, Nagao T, Tokimitsu I. Catechin Safely Improved Higher Levels of Fatness, Blood Pressure and Cholesterol in Children. *Obesity* (2008) 16, 1338-1348.