

PIRUVATO DE CÁLCIO

O Piruvato de Cálcio é o Ácido Pirúvico em sua forma estabilizada, procedimento que é realizado através da adição de sais de cálcio. Você pode comprar esse importante suplemento clicando aqui. Um dos grandes diferenciais do Piruvato de Cálcio é que o produto é absorvido pelo organismo sem causar a irritabilidade comumente associada ao ácido pirúvico. Curiosamente, o Piruvato de Cálcio é uma substância presente naturalmente em algumas frutas, legumes e produtos lácteos, como maçãs vermelhas, queijos, laranja e uva. Ademais, também está presente de forma natural no nosso organismo, participando ativamente do processo metabólico da digestão de carboidratos e proteínas, sendo uma substância imprescindível na conversão de alimentos em energia.

Como o Piruvato de Cálcio atua?

O Piruvato de Cálcio na forma de Ácido Pirúvico participa ativamente como catalizador de reações no ciclo de Krebs, esse é a principal fonte de energia para nossas células corporais, ou seja é o principal processo bioquímico de nosso organismo para transformação de açúcares em energia. Com isso a suplementação com Piruvato de Cálcio tende a suplementar uma eventual falta do Ácido Pirúvico nesse processo bioquímico (ciclo de Krebs) levando a um melhor funcionamento das nossas células disponibilizando mais energia as mesmas.

Quais os benefícios do Piruvato de Cálcio?

Com sua participação ativa no ciclo de Krebs que é a maior forma de conversão final do “alimento em energia” temos diversos benefícios para nossa saúde.



- Auxílio na perda de peso, aumentando a queima de calorias e não permitindo que a mesma seja armazenada na forma de glicogênio, em especial no fígado.
- Justamente por isso, ao fazer uso do Piruvato de Cálcio é possível acelerar o emagrecimento, de forma saudável, e proteger o fígado, de maneira a garantir seu adequado funcionamento.
- Inibição do acúmulo de glicogênio, auxiliando no aumento da queima de estoques de gorduras, reforçando o emagrecimento, além de promover a redução de medidas, principalmente em regiões como abdômen, braços e pernas.
- Aumento da disposição e força na realização de atividades físicas e exercícios. O Piruvato de Cálcio regula o funcionamento do organismo e melhora o desempenho em exercícios, garantindo melhores resultados.
- Ganho de energia para as células musculares, ajudando na construção muscular / aumento de massa magra, inclusive na melhora da capacidade e resistência ao exercício físico.
- Essa energia extra ainda dá um benefício especial: maior ânimo para realizar rotinas de exercícios e treinos longos. Por isso, o Piruvato de Cálcio é o investimento ideal para quem busca um aliado para melhorar seu desempenho em treinos.
- Redução do ganho de peso e do acúmulo de gordura corporal, sem minimizar o ganho proteico. Como resultado, é possível garantir a manutenção do peso e nova forma, bem como assegurar a absorção de proteínas pelo organismo, de maneira a não comprometê-lo.
- Proteção da saúde. Além de garantir energia para o organismo, o Piruvato de Cálcio controle os níveis de glicose no sangue, contribuindo para a prevenção de doenças como a diabetes, além de combater a obesidade. Ademais, o suplemento promove a diminuição do colesterol e da pressão sanguínea, evitando problemas vasculares, como a hipertensão e obstrução de artérias.

Melhora da qualidade da pele. Estudos comprovaram que o Piruvato de Cálcio possui atividade antioxidante, o que é excelente para a tez, auxiliando a deixá-la mais bonita, inclusive a combater o envelhecimento, reforçando tratamentos anti-aging.

Cuidados no uso?



A suplementação feita com Piruvato de Cálcio, além de eficaz, é bastante segura, apenas devendo não ser ultrapassada a dose recomendada, que varia de 1g a 5g por dia. O produto, que é encontrado em cápsulas, deve ser ingerido conforme recomendação do fabricante ou médica, preferencialmente duas vezes ao dia, antes das refeições principais. Vale lembrar que cada organismo tem necessidades nutricionais específicas. Portanto, para ter certeza de qual dose diária de Piruvato de Cálcio é recomendada para você, consulte um profissional da saúde, como um médico, nutricionista ou farmacêutico. Contar com o apoio de um profissional durante o consumo do suplemento faz toda a diferença: além de saber a dosagem diária exata, é possível sanar dúvidas sobre o produto e obter melhores resultados durante seu uso. Por isso, não deixe de consultar um profissional!

Efeitos Colaterais

Como se trata de uma substância naturalmente encontrada em nosso organismo, o Piruvato de Cálcio não causa efeitos colaterais, desde que seja tomado dentro da dose diária indicada pelo fabricante ou profissional da saúde. O excesso do produto, geralmente dez vezes acima da dosagem indicada, pode provocar distensão abdominal, gases, diarreia, inchaços e movimentos involuntários do intestino e esôfago.

Contraindicações

Pessoas que sofrem de doenças cardíacas devem evitar o consumo do Piruvato de Cálcio, uma vez que os compostos utilizados para estabilização do produto podem agravar o caso. Além disso, idosos, gestantes, mulheres em fase de amamentação e crianças, pessoas com necessidades alimentares diferenciadas, só devem fazer uso do produto caso seja indicado por um profissional da área da saúde.

Piruvato de Cálcio - Dicas de uso

É possível potencializar os resultados proporcionados pelo Piruvato de Cálcio passando a adotar hábitos de vida mais saudáveis. Um deles é cuidar melhor da alimentação diária. Deixe de lado alimentos muito calóricos, com sal e açúcar em excesso. Dê preferência a alimentos naturais e com baixo teor de gordura. Além disso, considere combinar o uso do suplemento com uma reeducação alimentar, o que ajudará no emagrecimento, auxiliando na perda de peso, melhoria da qualidade de vida e a evitar o efeito sanfona. Outra dica de uso é investir na prática de exercícios físicos, realizando-os com regularidade. Além de acelerar o emagrecimento, a prática esportiva dará mais fôlego e resistência física. No caso específico de pessoas que desejam ganhar massa magra e definição muscular, combinar o uso do Piruvato de Cálcio com a prática periódica de exercícios proporcionará resultados mais rápidos.

O Piruvato e as evidências científicas

Um estudo¹ publicado em 2007 na Revista Brasileira de nutrição Esportiva, intitulado “Composição corporal de peso em mulheres saudáveis após utilização do piruvato”, buscou analisar quais são os efeitos da suplementação do piruvato em mulheres saudáveis com IMC normal . Em suas conclusões, o estudo afirma que a suplementação com o piruvato, em curto prazo, promove a redução de peso e diminuição da gordura, sendo que essa redução foi mais nítida na gordura do que no peso corporal.

Alguns outros estudos realizados com a substância:

- Stanko e colaboradores (1992)²: estudo com 13 mulheres obesas (média de IMC de 38,9 kg/m²) e faixa etária de 46 anos. Foram administradas 16g de piruvato (10g de piruvato de sódio e 9g de piruvato de cálcio), acrescentado de 12g de dihidroxiacetona por 21 dias e com uma dieta de aproximadamente 500 kcal/ dia. Resultados: redução de 6,5 kg de peso corpóreo e 4,3 kg de gordura.
- Kalman e colaboradores (1998)³: estudo composto por 25 homens e 26 mulheres, com faixa etária de 36 anos, IMC maior que 25 kg/m² e uma dose de 6g de piruvato durante um período de 6 semanas acompanhado de atividade física controlada três vezes na semana. Resultados: aumento na massa magra, redução de gordura e redução no percentual de gordura.

Referências Bibliográficas:

¹ FERNANDES, Caroline; SBAMPATO, Cynthia Gattini; CAMPOMORI, Valéria. Composição corporal e variação de peso em mulheres saudáveis após utilização do piruvato. Revista Brasileira de nutrição Esportiva, São Paulo, v.1, n. 3, p. 23-32, maio 2007.

² Stanko, R.T.; e colaboradores. Plasma lipid concentrations in hyperlipidemic patients consuming a high-fat diet supplemented with pyruvate for 6 weeks. Am J Clin Nutr 1992;56:950-4.

³ Kalman, D.; Colker, C.M.; Roufs, J.; Maharam, L.G. Effects of exogenous pyruvate on body composition and energy levels. Med Sci Sport Exerc 1998;30:S156.



B O T I C A

MAGISTRAL
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO