

POLIVITAMÍNICO DE A a Z

A IMPORTÂNCIA DOS MICRONUTRIENTES

A ingestão adequada de vitaminas e minerais é fundamental para a integridade e a manutenção das funções biológicas do organismo humano. Assim, a carência desses micronutrientes pode comprometer o funcionamento adequado do nosso organismo e gerar diversos desequilíbrios e patologias severas.

Atualmente, diversas pesquisas sobre vitaminas e minerais são lançadas, a fim de destacar a importância dos micronutrientes na manutenção da saúde e prevenção de patologias. É consenso no meio científico que um nível ótimo de saúde depende da nutrição e que a

alimentação adequada fornece a um indivíduo saudável todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde, porém, a suplementação de micronutrientes muitas vezes é recomendada.

Hoje, o consumo de suplementos às vezes se faz necessário especialmente devido às alterações sofridas no manejo e cultivo dos alimentos, que hoje, por acontecer em grande escala e com grande utilização de agrotóxicos, acaba por prejudicar a qualidade nutricional dos alimentos e a saúde de quem os consome. Além disso, o estilo de vida estressante, a exposição à metais pesados e à substâncias químicas presentes em alimentos e bebidas podem aumentar as necessidades nutricionais de um indivíduo.

Este produto é composto de vitaminas e minerais, a fim de atender às necessidades nutricionais da população. Conheça agora os benefícios de POLIVITAMÍNICO de A a Z:

Composição tabela 1.

Quantidade vitaminas e minerais/ porção		% VD (*)
Valor energético	7 kcal = 28 kJ	1%
Gorduras totais	0,7g	1%
Vitamina A	600 mcg	100%
Vitamina C	13,5 mg	30%
Vitamina D	5 mcg	100%
Vitamina E	7,5 mg	75%
Vitamina B1	0,25 mg	21%
Vitamina B2	0,32 mg	25%
Niacina	3,5 mg	22%
Ácido pantotênico	1,3 mg	26%
Vitamina B6	0,32 mg	25%
Ácido fólico	60 mcg	25%
Biotina	7,5 mcg	25%
Vitamina B12	2,4 mcg	100%
Vitamina K	65 mcg	100%
Cálcio	80 mg	8%
Ferro	7 mg	50%
Zinco	4,9 mg	70%
Cobre	370 mcg	41%
Iodo	32 mcg	25%
Selênio	16 mcg	47%
Cromo	18 mcg	51%
Manganês	1,5 mg	65%
Não contém quantidade significativa de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio		

Vitamina A

A deficiência de Vitamina A tem repercussões que afetam as estruturas epiteliais de diferentes órgãos, sendo os olhos os mais atingidos. A Vitamina A é essencial ao crescimento e desenvolvimento do ser humano. Atua também na manutenção da visão, no funcionamento adequado do sistema imunológico (defesa do organismo contra doenças, em especial as infecciosas), mantém saudáveis as mucosas (cobertura interna do corpo que recobre alguns órgãos como nariz, garganta, boca, olhos, estômago) que também atuam como barreiras de proteção contra infecções. Estudos mais recentes vêm mostrando que a Vitamina A age como antioxidante (combate os radicais livres que aceleram o envelhecimento e estão associados a algumas doenças). Porém, recomenda-se cautela no uso de vitamina A, uma vez que, em excesso, ela também é prejudicial ao organismo.

Vitamina C

A vitamina C possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, fortalecendo o sistema imunológico e ajudando na prevenção e no combate de diversas doenças. É um potente anti-inflamatório e antioxidante que promove a produção de colágeno, uma proteína que participa da formação e regeneração da pele, ajudando na cicatrização de feridas.

Por participar na produção de colágeno, a vitamina C também ajuda a manter a firmeza e elasticidade da pele, prevenindo o surgimento de estrias, rugas e flacidez. Combate a anemia, porque favorece a absorção do ferro presente nos alimentos, ajudando na formação da hemoglobina, um dos componentes das hemácias que é responsável pelo transporte de oxigênio pelo organismo.

Vitamina D

A vitamina D é um hormônio que atua na saúde óssea, crescimento, imunidade, musculatura, metabolismo e em diversos órgãos e sistemas, como o cardiovascular e o sistema nervoso central. É uma vitamina essencial para o organismo humano e mantê-la na quantidade adequada fornece diversos benefícios. A principal função da vitamina D é preservar o sistema osteomuscular, agindo nas concentrações de cálcio e fósforo no organismo.

Vitamina E

A vitamina E é um antioxidante encontrado em alimentos e suplementos. Como outros antioxidantes, a vitamina E ajuda a proteger contra os danos dos radicais livres.

Vitamina B1

A tiamina é um micronutriente com múltiplas funções; contudo, a principal delas diz

respeito ao metabolismo de carboidratos, e conseqüentemente à produção de energia. Também possui importantes funções no bom funcionamento neuronal (facilitando a neurotransmissão e a síntese de diversos neurotransmissores, como a serotonina) e no metabolismo de lipídios e aminoácidos de cadeia ramificada.

Vitamina B2

A vitamina B2, que também é chamada de riboflavina, é importante para o organismo porque participa de diversas funções, como estimular a produção de sangue, manter o metabolismo adequado, favorecer o crescimento e desenvolvimento da criança, prevenir o desenvolvimento de doenças, já que possui atividade antioxidante, e manter a saúde da pele e da boca.

Niacina

A niacina, também conhecida como vitamina B3, ajuda a regular o metabolismo energético porque converte a energia dos carboidratos, gorduras e proteínas em energia para as células.

Ácido Pantotênico

Também conhecida como Pantotenato, a Vitamina B5 ajuda a controlar a capacidade de resposta do corpo ao estresse, atua na produção dos hormônios das adrenais, na formação de anticorpos, auxilia no metabolismo das proteínas, gorduras e açúcares, auxilia a conversão de lipídios, carboidratos e proteínas em energia e é necessária para produzir esteroides vitais e cortisona nas glândulas adrenais. A falta de vitamina B5 no organismo pode causar sintomas como mal-estar geral, dores e cólicas abdominais, fadiga, má produção de anticorpos, insônia, câibras musculares, fraqueza de unhas e cabelo.

Vitamina B6

A vitamina B6, ou piridoxina, é um micronutriente que desempenha diversas funções no organismo, já que participa em diversas reações do metabolismo, principalmente as relacionadas com os aminoácidos e as enzimas, que são proteínas que ajudam a regular os processos químicos do corpo. Além disso, a vitamina B6 também regula as reações tanto de desenvolvimento quanto de funcionamento do sistema nervoso, protegendo os neurônios e produzindo neurotransmissores, que são substâncias importantes que transmitem a informação entre os neurônios.

Ácido Fólico

O ácido fólico é a contraparte sintética do Folato, uma vitamina B que pode ser encontrada

naturalmente em certos alimentos vegetais. Dos dois, o ácido fólico é o mais facilmente disponível - o corpo absorve cerca de duas vezes mais ácido fólico a qualquer momento - mas eles desempenham o mesmo papel na saúde. A reprodução celular está entre as funções mais importantes do ácido fólico. O ácido fólico é necessário para fazer os ácidos nucleicos DNA e RNA e, como tal, o ácido fólico ajuda a produzir e manter as células, um papel que é crítico em tempos de crescimento rápido, como gravidez e infância.

Biotina

Também conhecida como vitamina B7, ela é um nutriente essencial, que ajuda o corpo a converter os alimentos em energia, ao participar da metabolização de gorduras, carboidratos e proteínas.

Vitamina B12

Responsável pela formação, integridade e maturação das células que transportam oxigênio no sangue, a vitamina B12 é essencial para o bom funcionamento do organismo e prevenção de problemas como a anemia e a trombose.

Vitamina K

"A vitamina K é uma vitamina lipossolúvel conhecida, principalmente, pelo seu papel na coagulação sanguínea. É encontrada em maior quantidade em vegetais folhosos verde-escuros, como brócolis, espinafre e rúcula. A vitamina K pode ser encontrada nas formas de e filoquinona (K1), dihidrofiloquinona (dK), menaquinona (K2) e menadiona (K3). Dessas formas, são naturais apenas a K1 e a K2. A vitamina K1 está presente, principalmente, em hortaliças e óleos vegetais. Já a vitamina K2 é sintetizada por bactérias presentes no intestino.

Cálcio

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano e é essencial para a mineralização de ossos e dentes e para a regulação de eventos intracelulares em diversos tecidos.

Ferro

O ferro é um importante nutriente que auxilia no equilíbrio dos glóbulos vermelhos, mais conhecidos como células sanguíneas. Com isso, ele também participa na produção da hemoglobina, um pigmento vermelho contido nessas células. A hemoglobina é responsável pelo transporte do oxigênio para todos os tecidos no corpo, como os do cérebro e os músculos. É preciso entender que o oxigênio é elementar para transformar em energia os alimentos que consumimos.

Zinco

O zinco é um mineral essencial para diversas funções do organismo, sendo usado como componente para a produção de mais de 200 enzimas envolvidas na manutenção de importantes vias metabólicas —algumas, inclusive, participam da formação do DNA e RNA das células.

Cobre

O cobre é um mineral considerado essencial para o organismo. Ele é um oligoelemento, elemento químico essencial para os seres vivos encontrado em baixa concentração nos organismos, porém de fundamental importância biológica. O corpo humano não consegue produzir o cobre, ele é obtido por meio da alimentação. O cobre ajuda na formação de algumas células sanguíneas, hormônios e enzimas antioxidantes, também contribui para a síntese de neurotransmissores, formação da bainha de mielina e regulação da expressão gênica. O cobre ainda ajuda a regular a quantidade de ferro no organismo e na formação de tecidos conjuntivos.

Iodo

O iodo é um micronutriente essencial para o homem e outros animais. No organismo humano ele é utilizado na síntese dos hormônios produzidos pela tireóide, uma glândula que se localiza na base frontal do pescoço. Estes hormônios têm dois importantes papéis: atuam no crescimento físico e neurológico e na manutenção do fluxo normal de energia, principalmente na manutenção do calor do corpo. São muito importantes para o funcionamento de vários órgãos como o coração, fígado, rins, ovários e outros.

Selênio

O selênio é um mineral com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cardioprotetoras, que fortalece o sistema imunológico, além de ajudar na prevenção de doenças como esclerose múltipla, infarto e AVC.

Cromo

Cromo é um mineral essencial e, atualmente, conhecido por auxiliar a diminuição da formação de colesterol e melhora de quadros de diabetes tipo 2 devido à sua ativa participação no metabolismo de carboidratos, aumentando a tolerância à glicose.

Manganes

O manganês é um mineral que o organismo necessita em pequenas quantidades. É necessário para o funcionamento normal do cérebro, sistema nervoso e muitos dos sistemas enzimáticos do corpo. É importante na formação e funcionamento do antioxidante superóxido dismutase (SOD), que ajuda a reduzir os danos às células. Contribui para diminuir a inflamação e a dor associada a doenças inflamatórias. Ele tem uma variedade de funções que podem ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue.

Bibliografia

- AMAYA-FARFAN, J. Fatores nutricionais que influem na formação e manutenção do osso. Revista de Nutrição, Campinas, v.7, n.2, p.148-172, jul./dez./1994. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&next>Action=lnk&exprSearch=148506&indexSearch=ID>> Acesso em: 02 agosto 2011.
- ANDRADE, E. C. B.; TEODORO, A. J.; TAKASE, I. Determinação dos teores de cobre em diferentes extratos de hortaliças do tipo a e b. Ciênc. Tecnologia de Alimentos, Campinas, v.24,n.2, p. 277-281, abr./jun. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cta/v24n2/v24n2a20.pdf>> Acesso em: 30 agosto 2011.
- AZEREDO, D. M. Transtornos relacionados aos hormônios da tireóide. Seminário apresentado na disciplina Bioquímica do tecido animal do Programa de Pós-Graduação em Ciências Veterinárias da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2004. Disponível em: <http://www6.ufrgs.br/favet/lacvet/restrito/pdf/transtornos_tireoide.pdf> Acesso em: 05 agosto 2011.
- AZEVEDO, E. B. Deficiência de cobre, zinco, selênio e cobalto em animais. Seminário apresentado na disciplina Bioquímica do tecido animal, no Programa de Pós-Graduação em Ciências Veterinárias da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2005. Disponível em: <<http://www6.ufrgs.br/favet/lacvet/restrito/pdf/microminerais.pdf>> Acesso em: 05 agosto 2011.
- BAIERLE, M. et al. Possíveis efeitos do cobre sanguíneo sobre parâmetros hematológicos em idosos. J. Bras. Patol. Med. Lab, v.46, n. 6, p. 463-470, dez. 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/jbpm/v46n6/a06v46n6.pdf>> Acesso em: 30 agosto 2011.
- BARREIROS, A. L. B. S. ; DAVID, J. M. – Estresse Oxidativo: Relação entre geração de espécies reativas e defesa do organismo – Quim. Nova, Vol. 29, No. 1, 113-123, 2006.
- BIANCHI, M. L. P. ; ANTUNES, L. M. G. – Radicais Livres e os Principais Antioxidantes da Dieta – Rev. Nutr. , Campinas, 12(2): 123-130, maio/ago. , 1999.
- BEDANI, R. ; ROSSI E. A. – O consumo de cálcio e a osteoporose – Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 26, n. 1, p. 3-14, jan./jun. 2005
- BENJÓ, A.M.. Avaliação da função endotelial e da cinética de quilomícrons em homens saudáveis com redução isolada do HDL-colesterol: ação da niacina. São Paulo, 2004. 144p. Tese (Doutorado) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo.
- BOGDAN ALLEMANN, I.; BAUMANN, L.S. Antioxidantes e as formulações para cuidados com a pele. Revista Moreira Jr. 2007. Disponível em: <http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:Yamy53MBFuWJ:scholar:google.co_m/+niacinamida+&hl=pt-BR&as_sdt=0,5> Acesso em: 20 agosto 2011.
- BORTOLINI, G. A. ; VITOLO, M. R. Baixa adesão à suplementação de ferro entre lactentes usuários de serviço público de saúde. Fundação Faculdade Federal de Ciências Médicas de Porto Alegre (FFCMPA), Porto Alegre, ago.2007 Disponível em: <<http://www.pediatrasiapaulo.usp.br/upload/html/1222/body/04.htm>> Acesso em: 01 agosto 2011.
- BRICARELLO, L. P.; GOULART, R. M. M. O papel das vitaminas em lactentes e crianças. Revista Moreira Jr. Jun.2011. Disponível em: <http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:qqjGh4UQwRMJ:scholar.google.co_m/+suplementa%C3%A7%C3%A3o+de+vitamina+B1+tiamina&hl=pt-BR&as_sdt=0,5> Acesso em: 16 agosto 2011.
- BUENO A. L.; CZEPIELEWSKI, M. A. Micronutrientes envolvidos no crescimento. Revista HCPA, v.27, n.3, 2007. Disponível em: < <http://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/2400/1678>> Acesso em: 29 julho 2011.
- CALDERON, I. M. P.; CECATTI, J. G.; VEGA, C. E. P. Intervenções benéficas no pré-natal para prevenção da mortalidade materna. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, Rio de Janeiro, v.28, n.5, p.310-315, mai.2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v28n5/a08v28n5.pdf>> Acesso em: 02 de agosto 2011.
- CAMPOS, S. – Medicina Biomolecular e Radicais Livres. 1ª Ed. São Paulo: Fancolor, 1996.
- CARDOSO, M. A.; PENTEADO, M. V. C. Intervenções Nutricionais na Anemia Ferropriva. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.10 n.2, p. 231-240, apr./jun. 1994. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v10n2/v10n2a10.pdf>> Acesso em: 02 agosto 2011.
- CARREIRO, D. M. – Entendendo a Importância do Processo Alimentar. 2ª Ed. São Paulo: Referência, 2007.
- CARREIRO D. M – Alimentação: Problema e Soluções para Doenças Crônicas. 1ª Ed. São Paulo: Referência, 2007.
- CERQUEIRA, F. M.; MEDEIROS, M. H. G.; AUGUSTO, O. – Antioxidantes Dietéticos : Controvérsias e Perspectivas – Quim. Nova, Vol. 30, No. 2, 441- 449, 2007.
- DOUGLAS, C. R. – Tratado de Fisiologia aplicada à Nutrição. 1ª Ed. São Paulo: Robe Editorial, 2002.
- CEOLIN, D. Efeitos da exposição crônica do manganês sobre camundongos machos adultos. Dissertação à Universidade Federal de Viçosa como parte das exigências do programa de Pós Graduação em Biologia Celular Estrutural para obtenção do título de Magister Scientae. Viçosa, 2010. Disponível em: <http://www.tede.ufv.br/tedesimplificado/tde_arquivos/31/TDE-2010-08-13T145129Z-2561/Publico/texto%20completo.pdf> Acesso em: 02 agosto de 2011.
- COZZOLINO, S. M. F.; PEDROSA, L. F. C. Alterações metabólicas e funcionais do cobre em diabetes mellitus. Revista de Nutrição Campinas, v.12, n.3, p. 213-224, set./dez. 1999. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n3/v12n3a02.pdf>> Acesso em: 10 agosto 2011. 2009.

COZZOLINO, S. M. – Biodisponibilidade de Nutrientes. 3ª Ed. São Paulo: Manole, CUNHA, S.; et. al. Níveis de Tiamina, Selênio e Cobre em Pacientes com Cardiomiopatia Dilatada Idiopática em Uso de Diuréticos. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, Rio de Janeiro, v.79, n.5, p. 454-9, out. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v79n5/12986.pdf>> Acesso em: 08 agosto 2011.

DIAS, P. M. T.; et al. Homocisteína: Um fator de risco vascular. Rev. Científica. AMECS, v. 10, n.1, p. 53-58, 2001. Disponível em: <http://www.amecs.com.br/arquivos/revista/vol10_n1/arti_rev_1.pdf> Acesso em: 20 agosto 2011.

DOUGLAS, C. R. – Tratado de Fisiologia aplicada à Nutrição. 1ª Ed. São Paulo: Robe Editorial, 2002.

DORES, S. M. C.; PAIVA, S. A. R.; CAMPANA, Á. O. Vitamina K: metabolismo e nutrição. Rev. Nutrição., vol.14, n.3, pp. 207-218. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732001000300007&script=sci_arttext> Acesso em: 17 agosto 2011.

FERREIRA, A. L. A.; MATSUBARA, L. S. – Radicais Livres: conceito, doenças relacionadas, sistema de defesa e estresse oxidativo – Rev. Assoc. Med. Bras. vol.43 n.1 São Paulo : Jan./Mar. 1997

JANSON, M. A revolução das vitaminas. Rio de Janeiro: Record, 2002.

KOURY, J. C.; DONANGELO, C. M. Homeostase de cobre e atividade física. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, n. 136, p. 47-56, mar.2007. Disponível em: <<http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/2007.1/homeostase.pdf>> Acesso em: 30 julho 2011.

KOURY, J. C.; DONANGELO, C. M. Zinco, estresse oxidativo e atividade física. Revista de Nutrição Campinas, v.16, n.4, p.433-434, 2003. Disponível em: <<http://www.doaj.org/doi?func=abstract&id=41655>> Acesso em: 29 julho 2011.

MACEDO, E. M. C et al. Efeitos da deficiência de cobre, zinco e magnésio sobre o sistema imune de crianças com desnutrição grave. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 28, n.3, p. 329-336, set.2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v28n3/12.pdf>> Acesso em: 29 julho 2011.

MARANGON, A. F.; FERNANDES, L. G. M. O uso do picolinato de cromo como coadjuvante no tratamento da diabetes mellitus. Univ. Ci. Saúde, Brasília, v. 3, n. 2, p. 253-260, jul./dez./ 2005. Disponível em: <<http://www.sncsalvador.com.br/artigos/o-uso-do-picolinato-de-cromo-como-coadjuvante-no-tratamento-da-diabetes-mellitus.pdf>> Acesso em: 03 agosto 2011.

MARCHINI J.S.; FERRIOLI, E.; MORIGUTI J.C. Suporte nutricional no paciente idoso: definição, diagnóstico, avaliação e intervenção. Medicina, Ribeirão Preto, v.31, p. 54-61, jan./mar. 1998. Disponível em: <http://www.fmrp.usp.br/revista/1998/vol31n1/suporte_nutricional_paciente_idoso.pdf> Acesso em: 01 agosto 2011.

MARIA, C. A. B.; MOREIRA, R. F. A. A intrigante bioquímica da niacina – uma revisão crítica. Química Nova, v. XY, n.00, p. 1-14, 2011. Disponível em: <<http://quimicanova.sbq.org.br/qn/No%20Prelo/RV10908.pdf>> Acesso em: 16 agosto 2011.

MONTEIRA, V. S. P. Benefícios dos Nutrientes Antioxidantes e seus Cofatores no Controle do Estresse Oxidativo e Inflamação na Insuficiência Cardíaca. Revista da SOCERJ, v. 20, n. 1, p. 20-27, jan./fev. 2007. Disponível em: <http://sociedades.cardiol.br/socjer/revista/2007_01/a2007_v20_n01_art03.pdf> Acesso em: 20 agosto 2011.

MORIGUTI, J. C.; et al. Nutrição no Idoso. Ribeirão Preto: FMRP-USP.

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.fmrp.usp.br/cg/novo/images/pdf/conteudo_disciplinas/nutricaoonidoso.pdf> Acesso em: 14 agosto 2011.

MOURÃO, D. M.; et al. Biodisponibilidade de vitaminas lipossolúveis. Revista de Nutrição, Campinas, v.18, n.4, p. 529-539, jul./ago., 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n4/25850.pdf>> Acesso em: 08 agosto 2011.

OLIVEIRA, A. F. et al. Evolução nutricional de crianças hospitalizadas e sob acompanhamento nutricional. Revista de Nutrição, Campinas, v.18 n.3, p. 341-348, mai./jun. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n3/a06v18n3.pdf>> Acesso em: 30 julho 2011

OLIVEIRA, G. S.; FIGUEIREDO, A. S. P.; SANTOS, R. S.; VIANA, L. M. – Efeito da suplementação de betacaroteno na pressão arterial de ratos – Rev. Nutr 20(1): 39 – 45 – Jan / fev 2007.

OLIVEIRA, M. A. A.; OSÓRIO, M. M. Consumo de leite de vaca e anemia ferropriva na infância. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.81, n.5, p.361-367, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v81n5/v81n5a04.pdf>> Acesso em: 05 agosto 2011.

OLIVEIRA, J. M.; RONDÓ, P. H. C. – Evidências do impacto da suplementação de Vitamina A no grupo materno-infantil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(11):2565-2575, nov, 2007.

OLSZEWER, E. Noções em prática ortomolecular. São Paulo: Ed. Apes, 2009. PAIXÃO, M. P. C. P.; BRESSAN, J. Cálcio e saúde óssea: tratamento e prevenção. Viçosa, Saúde e Pesquisa, v.3, n.2, p. 237-246, 2010.

PANIZ, C. et al. Fisiopatologia da deficiência de vitamina B12 e seu diagnóstico laboratorial. J. Bras. Patol. Med. Lab., v. 41, n. 5, p. 323-34, out. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpm/v41n5/a07v41n5.pdf>> Acesso em: 09 agosto 2011.

PANZA, V. P. et. al. Efeito da suplementação de tiamina na concentração de lactato em jogadores de futebol profissional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v.3, n.16, p.277-285, jul./ago. 2009. Disponível em: <http://rbne.com.br/wp-content/uploads/2010/05/NE_151_N16V3_277_285.pdf> Acesso em: 06 agosto 2011.

PASCHOAL, V.; MARQUES, N.; BRINBERG, P.; DINIZ, S. – Suplementação Funcional Magistral. 1ª Ed. São Paulo: VP Editora, 2008.

PEDROSA, M. A. C.; CASTRO, M. L. – Papel da vitamina D na função neuro -muscular. Arq Bras Endocrinol Metab vol.49 no.4 São Paulo Aug. 2005.

PEREIRA, G. A. P.; GENARO, P. S.; PINHEIRO, M. M.; SZEJNFELD, V. L.; MARTINI, L. A. Cálcio dietético – estratégias para otimizar o consumo – Rev. Bras. Reumatol. vol.49 no.2 São Paulo Mar./Apr. 2009.

PREMAOR, M. O.; FURLANETTO, T. W. – Hipovitaminose D em adultos: entendendo melhor a apresentação de uma velha doença – Arq. Bras. Endocrinol Metab vol.50 no.1 São Paulo Feb. 2006

PEDROSA, L. F. C.; COZZOLINO, S. M. F. Efeito da suplementação com ferro na Biodisponibilidade de zinco em uma dieta regional do nordeste do Brasil. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.27 n.4, p. 266-270, ago.1993 Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v27n4/06.pdf>> Acesso em 01 agosto 2011.

POZONI, S.; CAIRASCO, N. G. Neurobiologia do Parkinsonismo. Arquivo de Neuropsiquiatria, Londrina, v. 53, n.3, p. 711-717. 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/anp/v53n3b/28.pdf>> Acesso em: 01 agosto 2011.

QUINTAL, V. S.; LOTUFO, J. P. B.; BETTA, S. L. Importância dos oligoelementos na nutrição perinatal, Revista de Paulista de Pediatria. São Paulo, v. 14, n.3, p. 87-95, 1992. Disponível em: <<http://www.pediatriasapaulo.usp.br/upload/pdf/100.pdf>> Acesso em: 10 agosto 2011.

RAMOS, C. G.; PEREIRA, C. Encefalopatia de Werneck. Acta Med Port, v. 19. p. 442-445. 2006. Disponível em: <<http://repositorio.chporto.pt/bitstream/10400.16/431/1/Doc.2.pdf>> Acesso em: 03 agosto 2011.

REIS, M. A. B.; VELLOSO, L. A.; REYES, F. G. R. Alterações do metabolismo da glicose na deficiência de magnésio. Revista de Nutrição, Campinas, v. 15, n.3, p.333-340, set./dez., 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v15n3/a09v15n3.pdf>> Acesso em: 29 julho 2011.

REIS, R. G.; OLIVEIRA, A. S. B. Drogas e Sistema Nervoso Periférico – I – Neuropatias tóxicas induzidas por drogas. Rev. Neurociências, v.7, n.3,

p. 108-114, 1999. Disponível em: <<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/1999/RN%2007%2003/Pages%20from%20RN%2007%2003-4.pdf>> Acesso em: 21 agosto 2011.

RUSSO, L. A. T. – Osteoporose Pós-Menopausa: Opções Terapêuticas – Arq. Bras. Endocrinol Metab vol. 45 no. 4 São Paulo Aug. 2001.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. – Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia. 1ª Ed. São Paulo: Roca, 2007.

SALAS, M. I. Requerimentos de energia e nutrientes da população brasileira. Rev. Saúde Pública, vol. 13, suppl. 1, pp. 1-20, 1979. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v13s1/D1.pdf>> Acesso em: 17 agosto 2011.

SANTOS, E. B.; AMANCIO, O. M. S.; OLIVA, C. A. G.. Estado nutricional, ferro, cobre e zinco em escolares de favelas da cidade de São Paulo. Rev. Associação. Med. Bras., São Paulo, v.53, n.4, p. 323-328, jul. ago.2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v53n4/17.pdf>> Acesso em: 30 julho 2011.

SAPIENZA, M. T.; et al. Tratamento do Carcinoma Diferenciado da Tireóide Com Iodo-131: Intervenções Para Aumentar a Dose Absorvida de Radiação. Arq. Bras. Endocrinologia e Metabolismo, v. 49 n. 3 jun./ 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v49n3/a04v49n3.pdf>> Acesso em: 05 agosto 2011.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. – Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia. 1ª Ed. São Paulo: Roca, 2007.

SOUZA, A. C. S.; et al. Riboflavina: uma vitamina multifuncional. Química Nova, v. 28, n.5, p. 887-891, maio. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/qn/v28n5/25919.pdf>> Acesso em: 08 agosto 2011.

SCHUCH, N. J.; GARCIA, V. C.; MARTINI, L. A. – Vitamina D e doenças endocrinometabólicas – Arq Bras Endocrinol Metab vol.53 no.5 São Paulo Jul 2009.

THAME, G. Folato, Vitamina B12 e Ferritina Sérica e Defeitos do Tubo. RBGO, v.20, n.8, p. 449-453, 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v20n8/a04v20n8.pdf>> Acesso em: 01 agosto 2011.

TALBOTT, S. M.; HUGHES, K. Suplementos Dietéticos para Profissionais de Saúde. Rio de Janeiro: Guanabara – Koogan, 2008.

VANNUCCHI, H.; et. al. Avaliação dos níveis séricos das vitaminas A, E, C e B2, de carotenóides e zinco, em idosos hospitalizados. Revista Saúde Pública, v.28, n.2, p; 121-126, 1994. Disponível em: < <http://www.scielo.org/pdf/rsp/v28n2/05.pdf>> Acesso em: 06 agosto 2011.

VANNUCCHI, H.; MOREIRA, E. A. M.; CUNHA, D. F.; FRANCO, M. V. M. J.; BERNARDES, M. M.; JORDÃO – Jr, A. A. – Papel dos Nutrientes na Peroxidação Lipídica e no Sistema de Defesa Antioxidante – Medicina, Ribeirão Preto, Simpósio: NUTRIÇÃO CLÍNICA 31: 31-44, jan./mar. 1998 Capítulo III.

VELASQUEZ-MELENDEZ, G.; et. al. Consumo alimentar de vitaminas e minerais em adultos residentes em área metropolitana de São Paulo, Brasil. Revista de Saúde Pública, v.31, n.2, p. 157-162, abr. 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v31n2/2223.pdf>> Acesso em: 08 agosto 2011.

VIANA, L. M.; FRANÇA, C. F. Riboflavina no controle da hipertensão e no acidente vascular encefálico. Neurociências, v.5, n. 1, jan./mar., 2009. Disponível em: < http://www.ip.usp.br/portal/images/stories/docentes/costamf/Costa_2009_movimento_ocula_r_beb.pdf#page=42 > Acesso em: 08 agosto 2011.

WANNMACHER, L. – A eficácia de Cálcio e Vitamina D na prevenção de fraturas ósseas – ISSN 1810-0791 Vol. 2, Nº 10 Brasília, setembro de 2005/ Site: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/novo_calcio_vitamina.pdf

PHARMÁCIA®
Cantinho da Terra
Laboratório de Manipulação

Avenida 17 nº 559
entre ruas 4 e 5 - Bairro Saúde
Rio Claro - São Paulo.

Tel: 19 3522 - 3522

WhatsApp 55 19 9 9779 - 4877

Contatos: tele@cantinhodatterra.com.br
Eletrônicos: www.facebook.com/cantinhodatterra

Não use medicamentos sem o conhecimento do seu médico ou farmacêutico.