



# **INOSITOL**

## **SUPLEMENTO ALIMENTAR**

**FM:** C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>

**PM:** 180,2

**CAS:** 6387-89-8

**DCB:** 09460

### **Propriedades**

**Inositol** é um composto derivado do metabolismo da glicose e, na literatura científica, também é discutível ser uma vitamina do complexo B. É encontrado e amplamente distribuído na dieta humana, tanto em fontes vegetais como animais.

Em relação aos seus benefícios, tem como principal função neutralizar o colesterol, pois tem papel auxiliar na quebra de gorduras e colesterol, portanto, pode haver diminuição nos níveis de colesterol com o uso de **Inositol** em associação a colina. Estas duas substâncias juntas podem impedir a aterosclerose, ou seja, o endurecimento das artérias.

Também é um importante componente do organismo por participar da formação de parte das membranas celulares, representando entre 2 e 12% do total de todos os tecidos do corpo humano. Age no funcionamento do sistema nervoso, nutrindo as células cerebrais e, desta forma, auxiliando a transmissão de impulsos nervosos, melhora da comunicação cerebral, memória e inteligência.

### **Indicações**

**Inositol** é base de inúmeros sinalizadores celulares e mensageiros secundários, estando envolvido em vários processos biológicos, tais como:

- montagem do citoesqueleto;
- controle da concentração intracelular do íon Ca<sup>2+</sup>;
- manutenção do potencial de membrana das células;
- modulador da atividade da insulina;
- quebra das gorduras;
- redução dos níveis de colesterol no sangue.

*Doenças Psicológicas:* pacientes acometidos de depressão geralmente apresentam redução dos níveis de **Inositol** no líquido cefalorraquidiano (cerebrospinal). Alguns resultados preliminares de estudos com suplementos de **Inositol** revelam promissores avanços para pessoas que sofrem de distúrbios tais como bulimia, síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtornos bipolares.

### **Concentração de uso**

Doses diárias 500 a 1000mg.

### **Estudos de eficácia**

Um estudo realizado em praticantes de atividade física onde a suplementação dietética de **Inositol** exerce influência positiva no desempenho anaeróbio. Verificou-se no grupo que recebeu dose diária de **Inositol** (0,2g/kg/dia) durante 14 dias, maior potência e menor pico de lactato plasmático quando comparado ao grupo que não recebeu a suplementação, após teste máximo em bicicleta ergométrica. Este achado, segundo os estudos, é decorrente de seu papel como potente agente lipotrópico, ou seja, atua transformando a gordura em fonte de energia.



## **INFORMATIVO TÉCNICO**

Outros estudos sugerem que a sua deficiência parece estar associada a coceira e escamação na pele, constipação intestinal (prisão de ventre), queda de cabelo e aumento nos níveis de colesterol.

### **Fontes de inositol**

Está presente em frutas, principalmente, as cítricas (exceto limão), lecitina de soja, grãos integrais, raízes, melão, levedo de cerveja, gérmen de trigo, passas, repolho e nas vísceras como coração e fígado. Pode ser produzido pela flora intestinal.

### **Referências Bibliográficas**

1. Tatyana Dall'Agnol, nutricionista e especialista em Nutrição Clínica (UNIFESP/EPM), em Nutrição para o Fitness e Alto Rendimento (UNIFOA/RJ) e mestre em Atividade Física e Saúde.  
<http://www.ativo.com/Canais/Pages/Influ%C3%A4nciainositolpraticantesdeatividadef%C3%ADsica.aspx>
2. Sweetman.C.S. Martindale - GUIA COMPLETA DE CONSULTA FARMACOTERAPEUTICA. 2º edição. Pharma Editores, 2006.
3. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Inositol> (Acessado em 14/10/2011, 15:00).

*Última atualização: 17/07/2012 DP*