



INOSITOL

SUPLEMENTO ALIMENTAR

FM: C₆H₁₂O₆

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 Ca²⁺;
- 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%A0nciadoinositolempraticantesdeatividadef%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