FLORIEN CONECTA

CICLO CIRCADIANO NA VIDA DO ATLETA

Nutricionista Gustavo Sicri

@nutricionistagustavosicri

Seleção brasileira culturismo e musculação

Campeonato Mundial de Fisiculturismo - Índia 2014

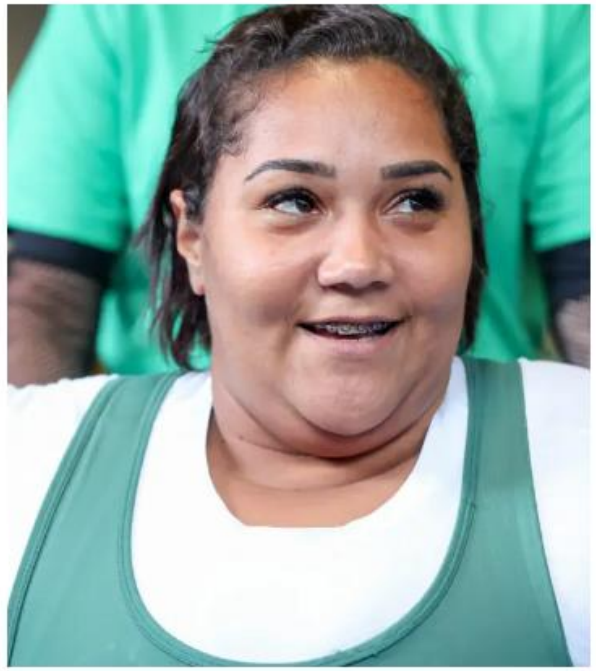
Time Paralímpico

Associação dos vencedores adaptados

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO

6 vezes campeã brasileira

Home | Atletas



TAYANA DE SOUZA MEDEIROS

- hexa campeã brasileira e recordista brasileira
- 1 lugar no ranking brasileiro

- Bi campeã das Américas
- Recordista das Américas
- Convocada para os jogos parapan americanos do Chile 2023

- 5 lugar nos jogos paralímpicos de Tokio 2020
- 4 lugar no ranking mundial 2023
- 5 no ranking para os jogos paralímpicos de Paris 2024

BIOGRAFIA

Nasceu com uma doença chamada artrogripose, que comprometeu o movimento de suas pernas. Conheceu o halterofilismo depois de um evento da modalidade antes dos Jogos Paralímpicos Rio 2016 e se apaixonou pelo esporte.

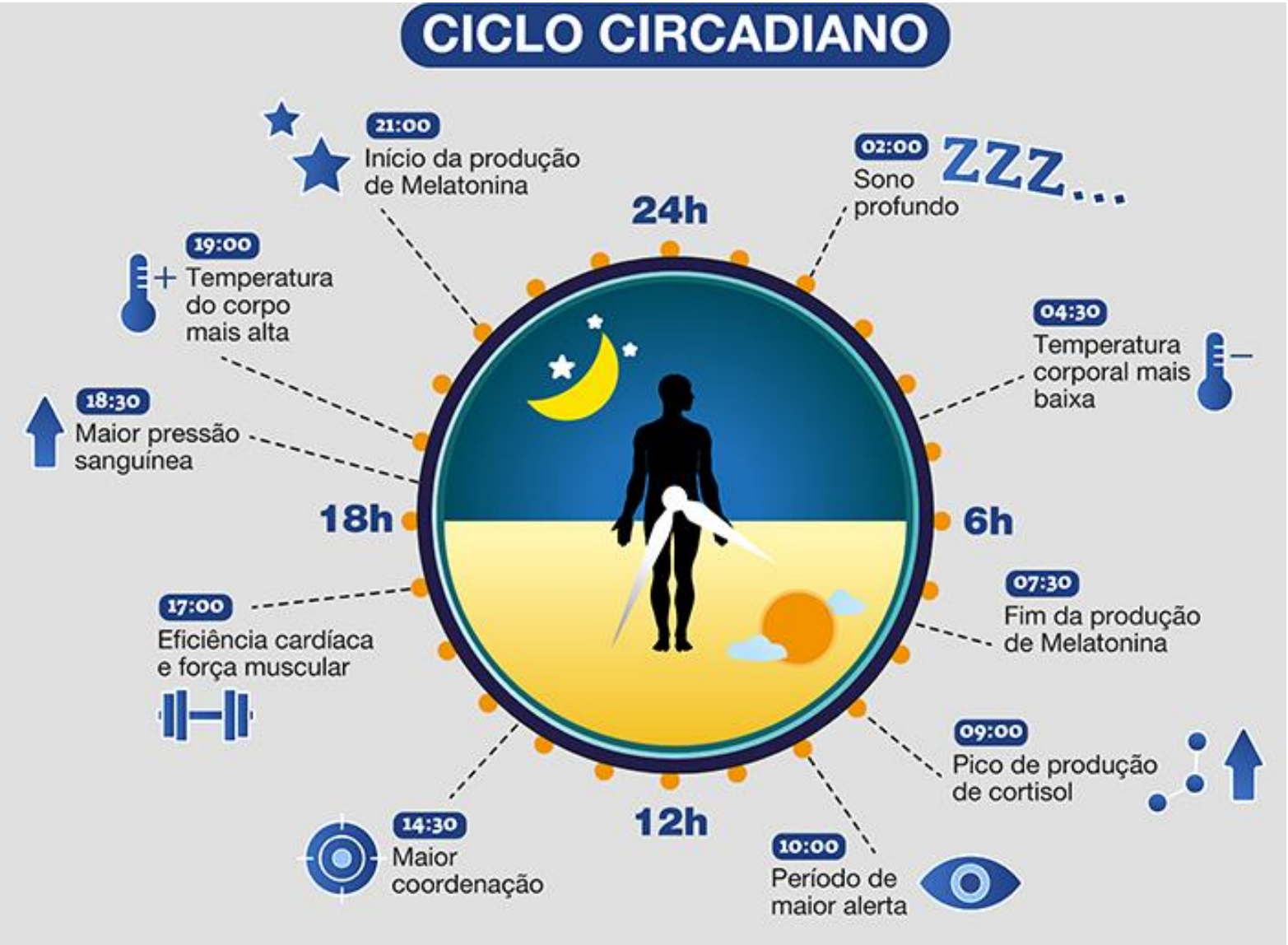
FLORIEN CONECTA

O que é ciclo circadiano

O que é ciclo circadiano

- Os ritmos circadianos são mudanças físicas, mentais e comportamentais que seguem um ciclo de 24 horas.
- Esse ciclo é influenciado principalmente pela variação de luz e escuridão no ambiente.
- Desempenha um papel importante na regulação de de funções fisiológicas e comportamentais ao longo do dia.
- Um exemplo de ritmo circadiano relacionado à luz é: dormir à noite e ficar acordado durante o dia.

O que é ciclo circadiano

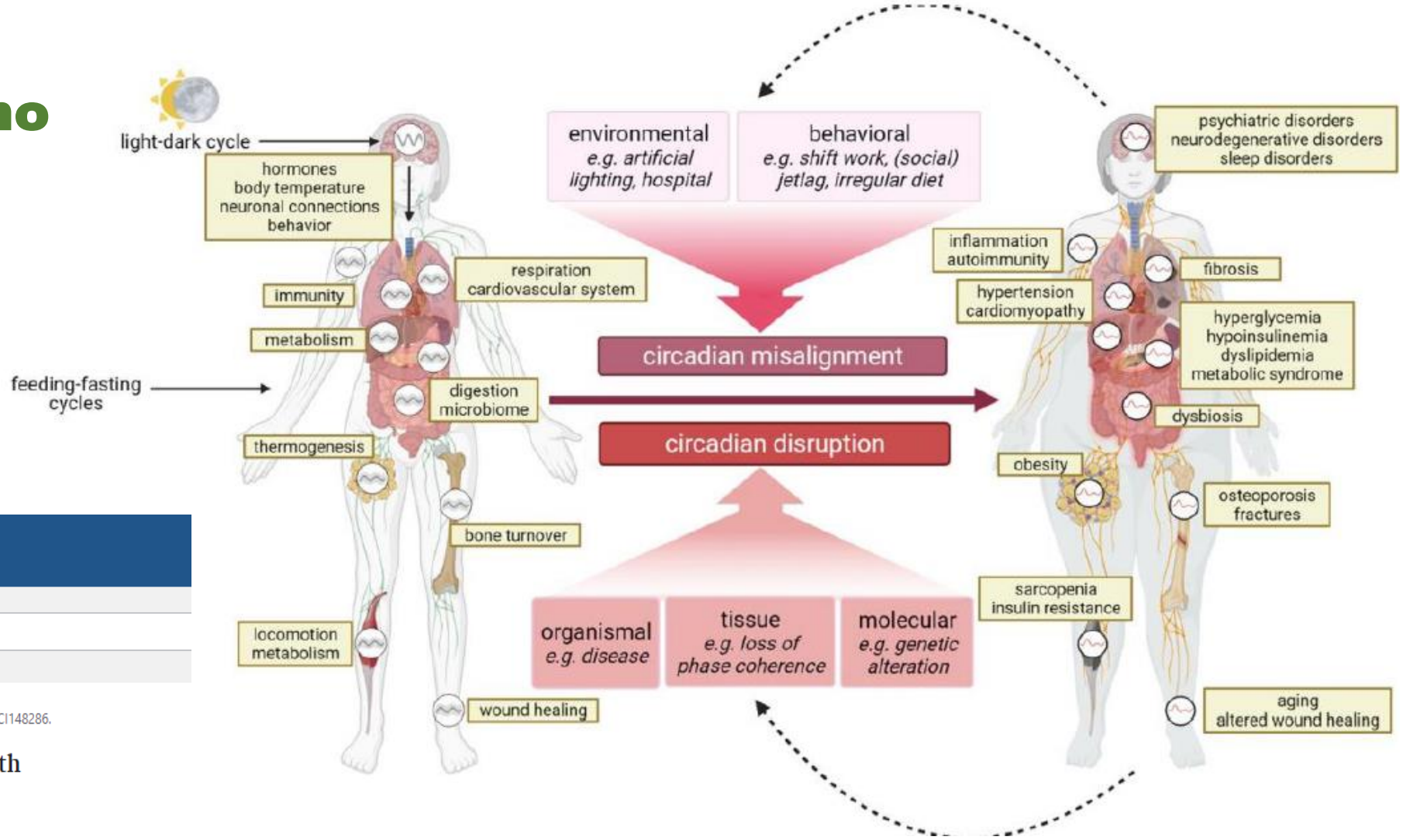


https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx

FLORIEN CONECTA

Quebra do ciclo circadiano

Quebra do ciclo circadiano



PLoSBiol. 2022; 20(3): e300156.
J Clin Invest. 2021; 131(19): e148286.

FLORIEN CONECTA

Quebra do ciclo circadiano

Distúrbios nos ciclos circadianos podem resultar em problemas de:

- Sono
- Fadiga
- Obesidade
- Ansiedade
- Depressão
- Imunidade
- Alterações hormonais
- Queda no desempenho
- e outros problemas de saúde.

Sono

Distúrbio do Sono

- Apesar das atividades sociais muitas vezes levarem a uma alteração em nosso período de vigília, devemos nos atentar aos padrões naturais do nosso organismo.
- A melatonina é um hormônio que trabalha na regulação do nosso ritmo circadiano.
- A liberação da melatonina está relacionada à quantidade luz disponível.

Colagrai AC, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. SAÚDE E TRANSTORNO MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: MAPEAMENTO DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS INTERNACIONAIS. Movimento [Internet]. 2022;28:e28008. Available from: https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845

Distúrbio do Sono

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Análise > Clínica Médica do Sono. Março de 2020;15(1):41-57. doi: 10.1016/j.jsmc.2019.11.005.

Sono e desempenho atlético: impactos no desempenho físico, desempenho mental, risco e recuperação de lesões e saúde mental

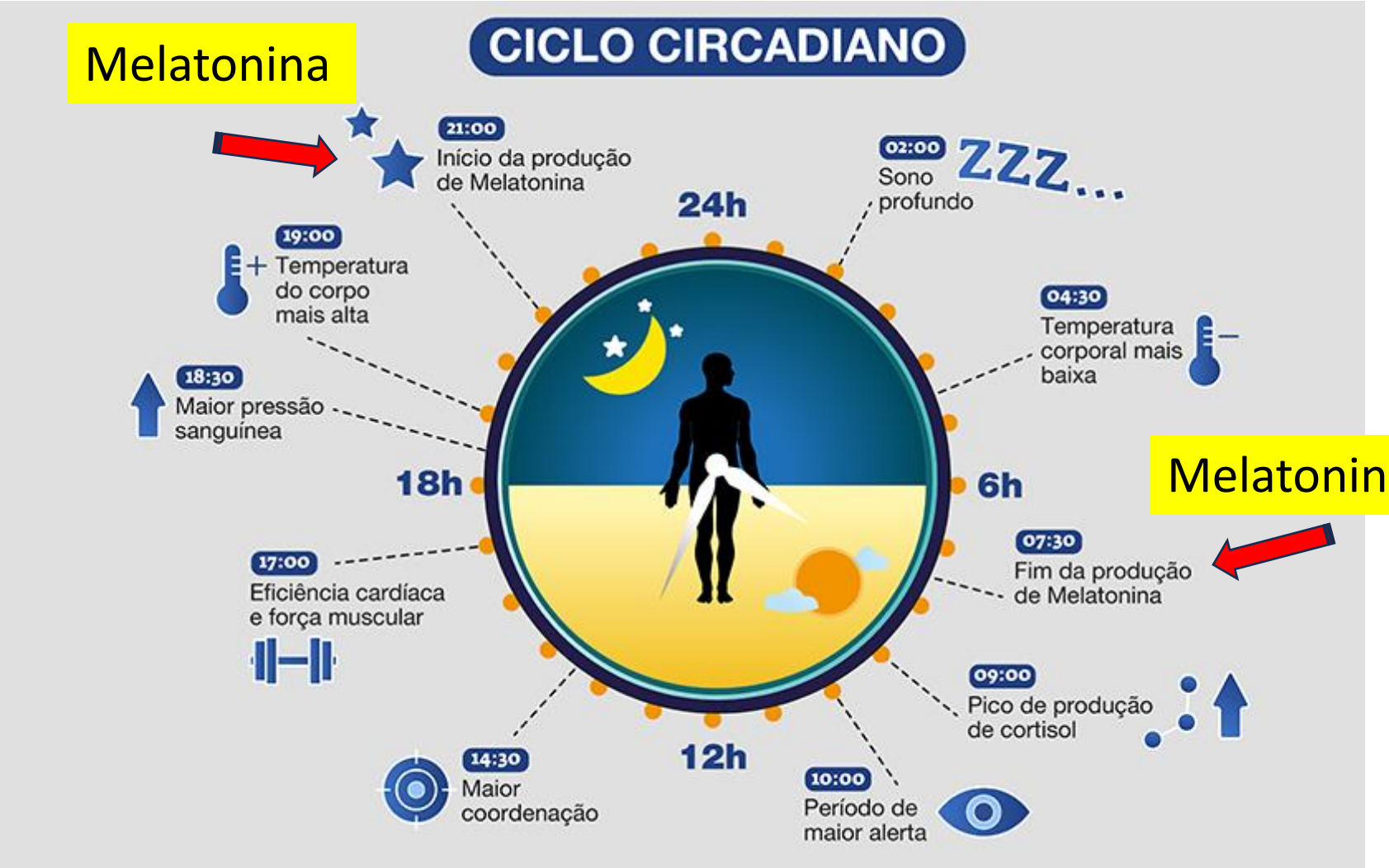
Jonathan Charest [1], Michael A Grandner [2]

Afiliações + expandir

PMID: 32005349 IDPM: PMC9960533 DOI: 10.1016/j.jsmc.2019.11.005

- O sono é um componente fundamental da otimização do desempenho entre atletas de elite;
- Foi adotado recentemente pelas organizações desportivas como uma parte importante do treino e da recuperação.
- O sono desempenha um papel crucial no desempenho físico e cognitivo e é um fator importante na redução do risco de lesões.

Distúrbio do Sono



https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx

FLORIEN CONECTA

Distúrbio do Sono

- A noite devido à redução a luz, nosso corpo atinge o pico de produção da melatonina, dando lugar a maior produção de cortisol pela manhã.

- Nosso modo de vida cercado por telas iluminadas, televisores, computador e celular, podem atrapalhar a produção da melatonina pelo nosso corpo.

- Além da iluminação das telas atrapalhar a produção da melatonina, muitas vezes os horários do sono não são respeitados.

Colagrai AC, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. SAÚDE E TRANSTORNO MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: MAPEAMENTO DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS INTERNACIONAIS. Movimento [Internet]. 2022;28:e28008. Available from: https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845

Distúrbio do Sono

Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais

Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.11, n° 3, dezembro 2021

Quadro 1. Transtornos mentais mais pesquisados

Transtorno	Incidência em atletas	Gênero	Modalidade	Principais fatores desencadeadores
Depressão	4 a 68%	Maior em mulheres	Maior em esportes de habilidades motoras estéticas ou finas	Lesões
Ansiedade	6 a 14%	Maior em mulheres	Maior em esportes estéticos	Resultados negativos de desempenho Lesões
Transtorno alimentar	0 a 45%	Maior em mulheres	Maior em modalidades estéticas, de resistência e de peso como caráter classificatório	Pressão para controlar a dieta e o peso
Abuso de álcool e outras drogas	6 a 68%	Maior em homens	Maior em modalidades coletivas	Estresse Sociabilidade
Distúrbio do Sono	49 a 64%	-	-	Dormir fora de casa Ansiedade

Colagrai AC, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. SAÚDE E TRANSTORNO MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: MAPEAMENTO DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS INTERNACIONAIS. Movimento [Internet]. 2022;28:e28008. Available from: https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845

Distúrbio do Sono

Estudo mostra que atletas sofrem com distúrbios do sono e estresse.

Distúrbio do Sono

- Os Distúrbios do sono acontecem em maior prevalência em atletas de elite em comparação com ex-atletas, sendo que em ambos os grupos acontecem de maneira mais frequente do que na população em geral.

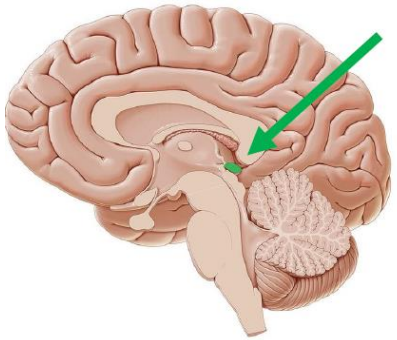
- A insônia é o distúrbio mais comum e parece estar associada à ansiedade, tornando-se mais evidente quando os atletas estão dormindo fora de casa.

- Os distúrbios do sono comprometem o rendimento e a recuperação do esforço.

Colagrai AC, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. SAÚDE E TRANSTORNO MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: MAPEAMENTO DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS INTERNACIONAIS. Movimento [Internet]. 2022;28:e28008. Available from: https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845

Distúrbio do Sono

Hormônio Melatonina

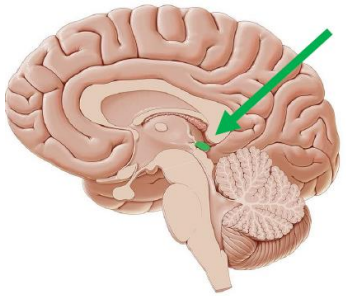


Glândula pineal

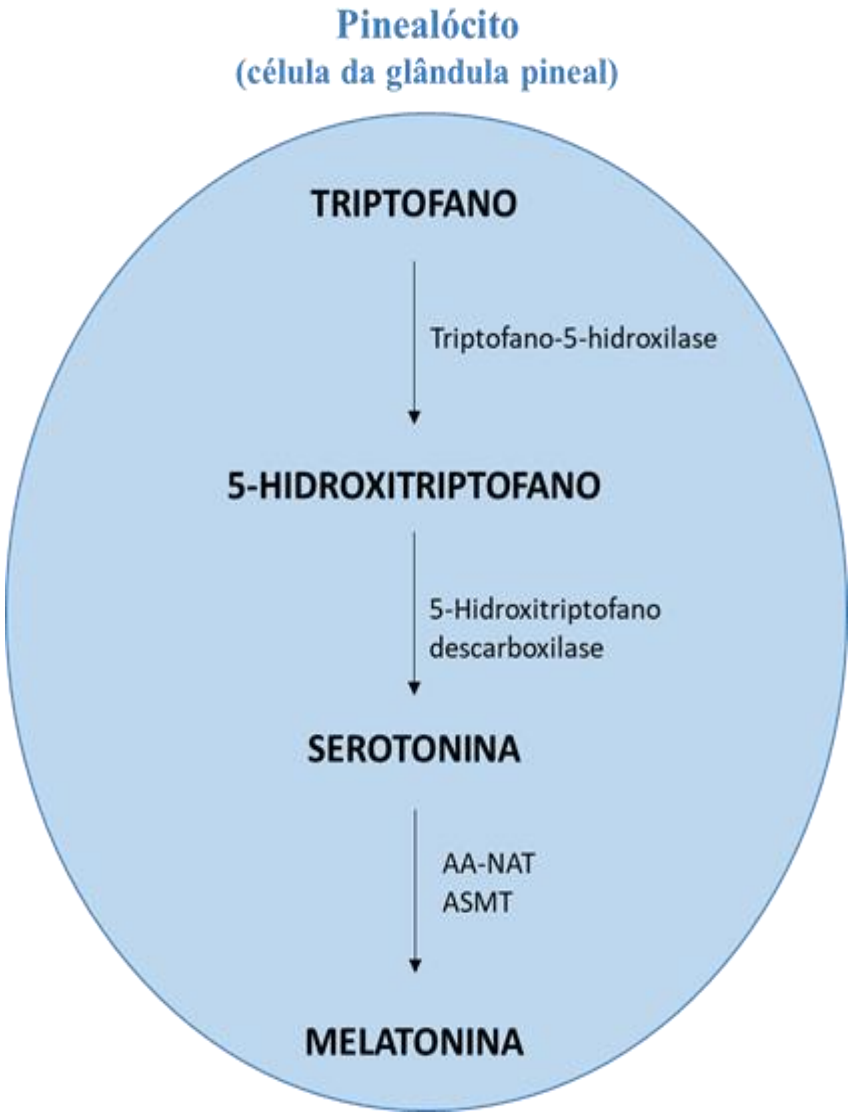
https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx

Distúrbio do Sono

Produção do Hormônio Melatonina

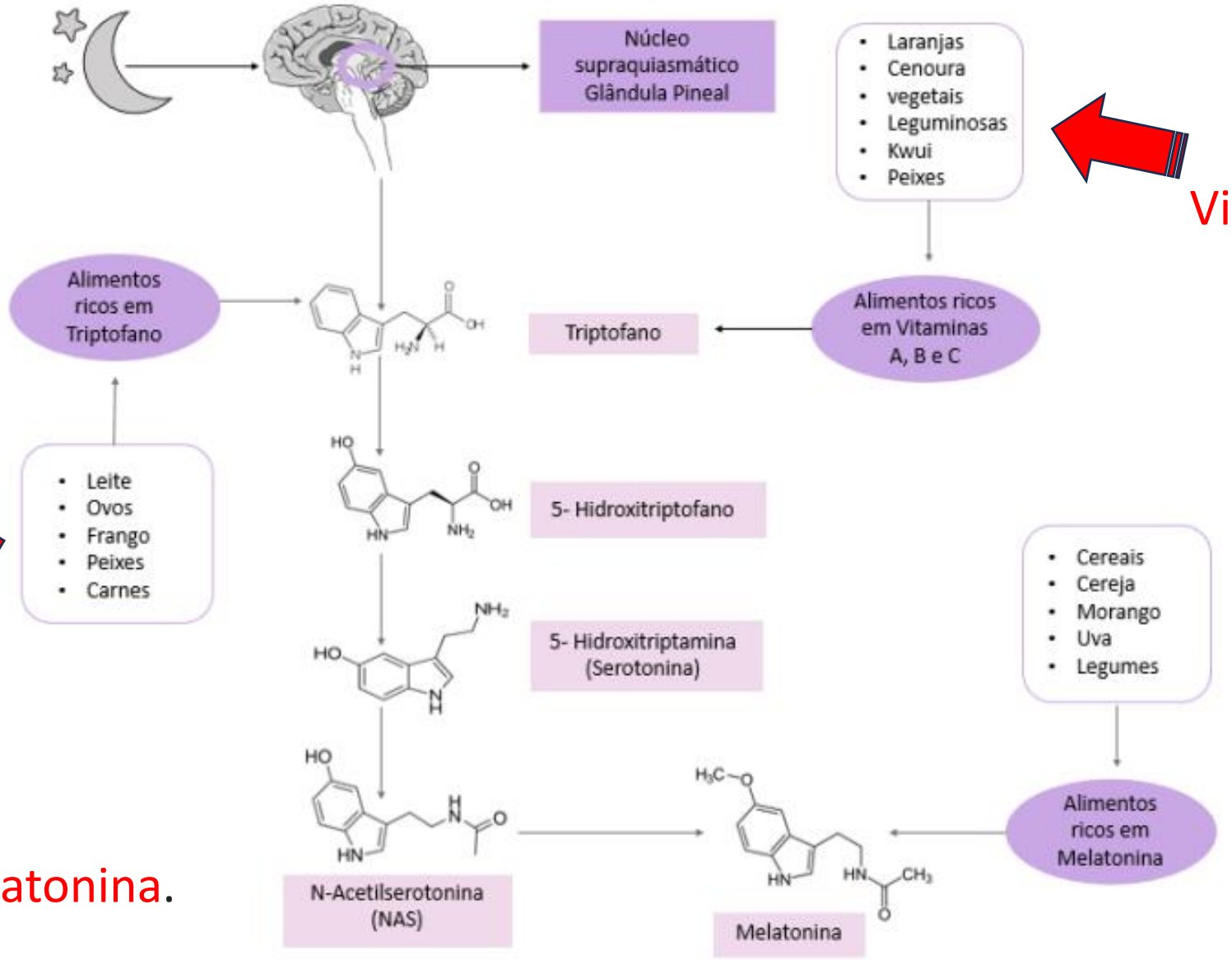


Glândula pineal



A melatonina é produzida a partir do triptofano via serotonina.

Distúrbio do Sono



Alimentos ricos em triptofano e melatonina.

FLORIEN CONECTA

Rota biossintética da produção de melatonina. Fonte: https://tede.unisantos.br/bitstream/tede/7955/1/Patricia%20Santana.pdf

Distúrbio do Sono

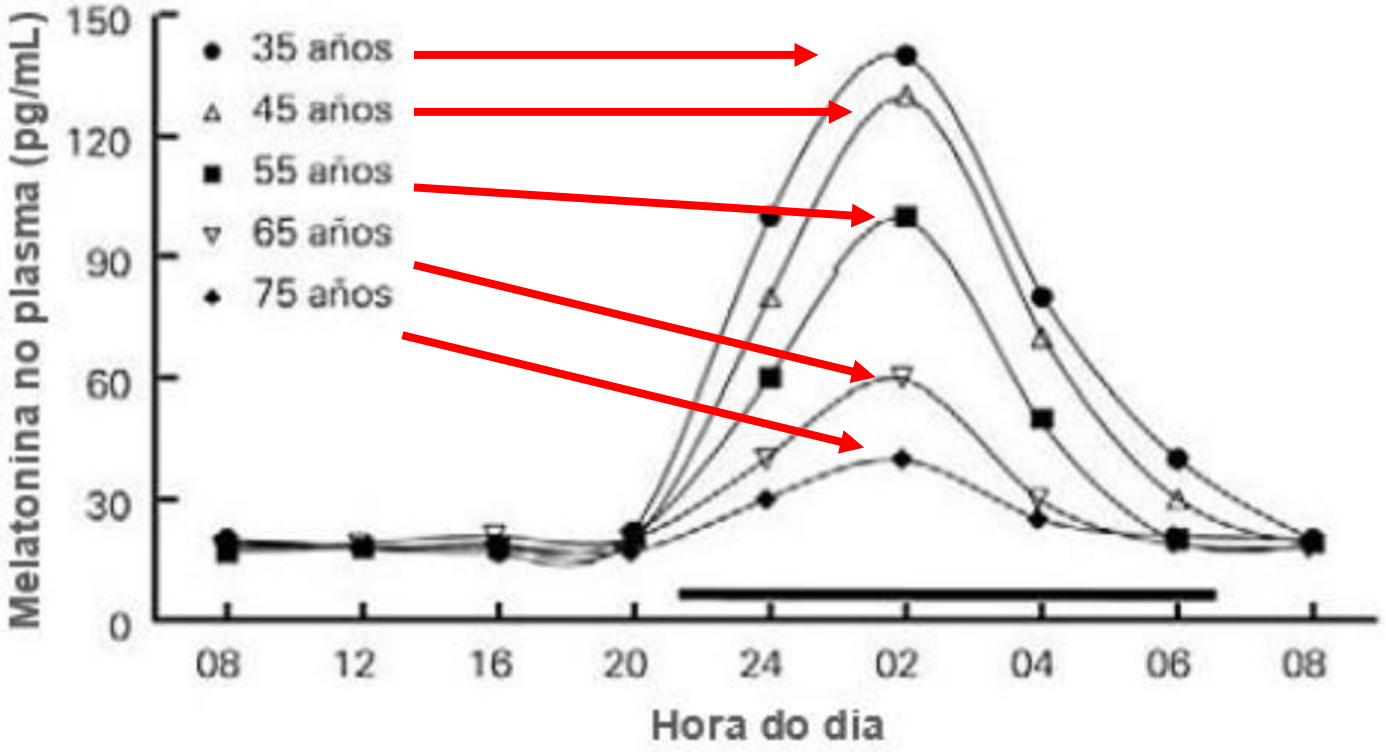


Figura 2: Níveis plasmáticos de melatonina de acordo com a hora do dia (período de 24 horas), em diferentes idades (35, 45, 55, 65 e 75 anos) (ESCAMES; ACUÑA-CASTROVIEJO, 2009).

Distúrbio do Sono

Prunus cerasus

(cereja azeda ou amarena)

Teste controlado e aleatório > Eur J Nutr.Dezembro de 2012;51(8):909-16.

doi: 10.1007/s00394-011-0263-7. Epub 2011, 30 de outubro.

Efeito do suco de cereja (Prunus cerasus) nos níveis de melatonina e na melhoria da qualidade do sono

Glyn Howatson [1], Phillip G Bell , Jamie Tallent , Benita Middleton , Malachy P McHugh , Jason Ellis

Afiliações + expandir

PMID: 22038497 DOI: 10.1007/s00394-011-0263-7

Distúrbio do Sono

- Composto pela espécie Prunus cerasus (cereja azeda ou amarena)
- Exclusivo para formulações em gotas
- Flexibilidade na dosagem
- Ação rápida no sono e de fácil absorção
- Comodidade de uso para crianças e idosos
- Capaz de induzir ao sono de qualidade
- Promove adequação do ritmo circadiano, redução do estresse, homeostase do organismo e qualidade de vida
- Ação antioxidante e contém flavonoides.

Distúrbio do Sono

POSOLOGIA E MODO DE USAR

FITOCHERRY®, em solução a 40 mg/mL.

O número de gotas definirá a dose a ser utilizada de melatonina, conforme tabela abaixo, para crianças considerar a partir de 3 anos de idade.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA
1 gota de Fitocherry® solução equivale a 0,1 mg de melatonina

SOLUÇÃO FITOCHERRY® 40 mg/mL	MELATONINA
10 gotas	1 mg
5 gotas	0,5 mg
4 gotas	0,4 mg
3 gotas	0,3 mg
2 gotas	0,21 mg (suplemento alimentar)

Cada ml equivale a 20 gotas.

CONTRAINDICAÇÕES

A administração oral de **FITOCHERRY®** nas doses recomendadas, apresenta boa tolerabilidade. O uso em gestantes e crianças deve ser feito com cautela e acompanhado por profissional de saúde habilitado.

Distúrbio do Sono

Indicações

FITOcherry

Distúrbio	Característica clínica
Atraso de fase do sono	Os horários de sono e vigília atrasados (mais tarde), em comparação com indivíduos normais, com incapacidade de adormecer e acordar mais cedo no horário desejado
Avanço de fase do sono	Tempos de sono e vigília avançados (mais cedo), em comparação com indivíduos normais, com incapacidade de permanecer acordado e permanecer dormindo até o horário desejado
Sono-vigília irregular	Padrão irreconhecível e horários de sono e vigília desorganizados, com insônia e/ou sonolência diurna excessiva
Jet lag	Incapacidade de adormecer e acordar em horários compatíveis com os desejados, devido a viagens para novo fuso horário
Trabalho em turnos (*shift work*)	Incapacidade de adormecer (durante o dia) e permanecer acordado (à noite) nos horários exigidos pelo trabalho.

J ClinOutcomesManag. 2013; 20(11): 513-528.

Distúrbio do Sono

- Padronização em 1% de melatonina vegetal.
- 3 espécies vegetais presentes:

  1) *Oryza sativa (arroz);*
  2) *Medicago sativa (tipo de alfafa);*
  3) *Chlorella vulgaris (alga).*

- Apresenta atividade antioxidante.
- Ausência de efeito “ressaca”

Formulando e Individualizando

FITOATIVO	DOSAGEM
HERBATONIN®	100 mg
Ingerir uma dose, duas horas antes de deitar-se.	

Distúrbio do Sono

- A privação de sono pode ter efeitos significativos no desempenho atlético;
- Pode influenciar o aprendizado, a memória, a cognição, a percepção da dor, a imunidade e a inflamação.
- Alterações no metabolismo dos carboidratos, no apetite, na ingestão de alimentos e na síntese de proteínas

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Análise > Medicina Esportiva. Maio de 2014;44 Suplemento 1(Suplemento 1):S13-23.
dois: 10.1007/s40279-014-0147-0.

Sono em atletas de elite e intervenções nutricionais para melhorar o sono

Shona L Halson [1]

Afiliações + expandir
PMID: 24791913 PMCID: PMC4008810 DOI: 10.1007/s40279-014-0147-0

FLORIEN CONECTA

ANTI-INFLAMATÓRIOS E ANALGÉSICOS
DISTÚRBIOS ARTICULARES

A privação de sono pode ter efeitos significativos na percepção da dor, a imunidade e a inflamação.

Acmella oleracea
jambu

Zingiber officinale
gengibre

MITIDOL® é um fitotativo composto pela associação de *Acmella oleracea* e *Zingiber officinale*, com tecnologia de biodisponibilidade Phytosome®.

Auxilia no tratamento de inflamações e dores articulares, proporcionando efeito anti-inflamatório e analgésico.

CROSS M. et al. RONDANELLI M et al. Zingiber and Acmella Against Knee Osteoarthritis, Official Journal of the American Academy of Pain Medicine, 2019; april 9.

mitidol®

ESTUDO CLÍNICO

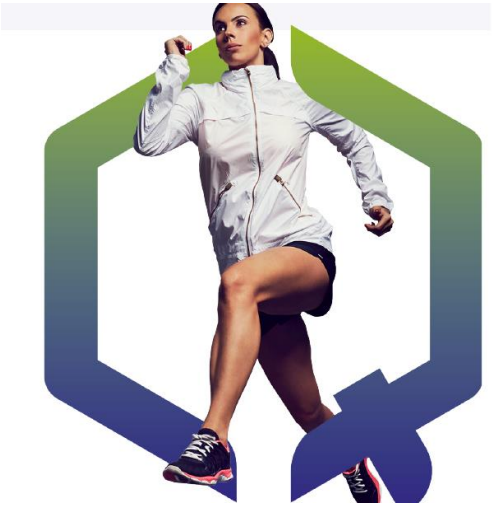
melhora da dor

- Estudo clínico – 30 dias; **OA** moderada de joelho
- 350 mg, duas vezes ao dia

*Figura 1. Alívio da dor referida por pacientes com osteoartrite de joelho direito e esquerdo pela suplementação com **MITIDOL®**. Asteriscos (*) ressaltam o ponto onde iniciou a diferença estatística entre os valores médios de dor entre o início da suplementação e o dia de análise destes pacientes (RONDANELLI et al., 2019).*

QUERCETEAM
PHYTOSOME®

Imunomodulador e senolítico	Antioxidante e anti-inflamatório	Melhora da performance física



A quercetina é um flavonóide abundante em frutas e vegetais

QUERCETEAM® contém a tecnologia **PHYTOSOME®,** que garante alta biodisponibilidade.

Benefícios: modulação e fortalecimento do sistema imunológico, combate às células senescentes, atividades antioxidante, anti-inflamatória e de melhora de performance física, que possibilitam a longevidade saudável.

FLORIEN CONECTA

LIM H et al. Flavonoids: broad spectrum agents on chronic inflammation. Biomol Ther. 2019; 27(3): 241-253.

Formulando e Individualizando

FITOATIVO	DOSAGEM
QUERCETEAM®	250 mg
MITIDOL®	350 mg
Ingerir uma dose, duas vezes ao dia.	

Ansiedade

Ansiedade

Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais

Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.11, n° 3, dezembro 2021

Quadro 1. Transtornos mentais mais pesquisados

Transtorno	Incidência em atletas	Gênero	Modalidade	Principais fatores desencadeadores
Depressão	4 a 68%	Maior em mulheres	Maior em esportes de habilidades motoras estéticas ou finas	Lesões
Ansiedade	6 a 14%	Maior em mulheres	Maior em esportes estéticos	Resultados negativos de desempenho Lesões
Transtorno alimentar	0 a 45%	Maior em mulheres	Maior em modalidades estéticas, de resistência e de peso como caráter classificatório	Pressão para controlar a dieta e o peso
Abuso de álcool e outras drogas	6 a 68%	Maior em homens	Maior em modalidades coletivas	Estresse Sociabilidade
Distúrbio do Sono	49 a 64%	-	-	Dormir fora de casa Ansiedade

Colagrai AC, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. SAÚDE E TRANSTORNO MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: MAPEAMENTO DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS INTERNACIONAIS. Movimento [Internet]. 2022;28:e28008. Available from: https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845

Ansiedade

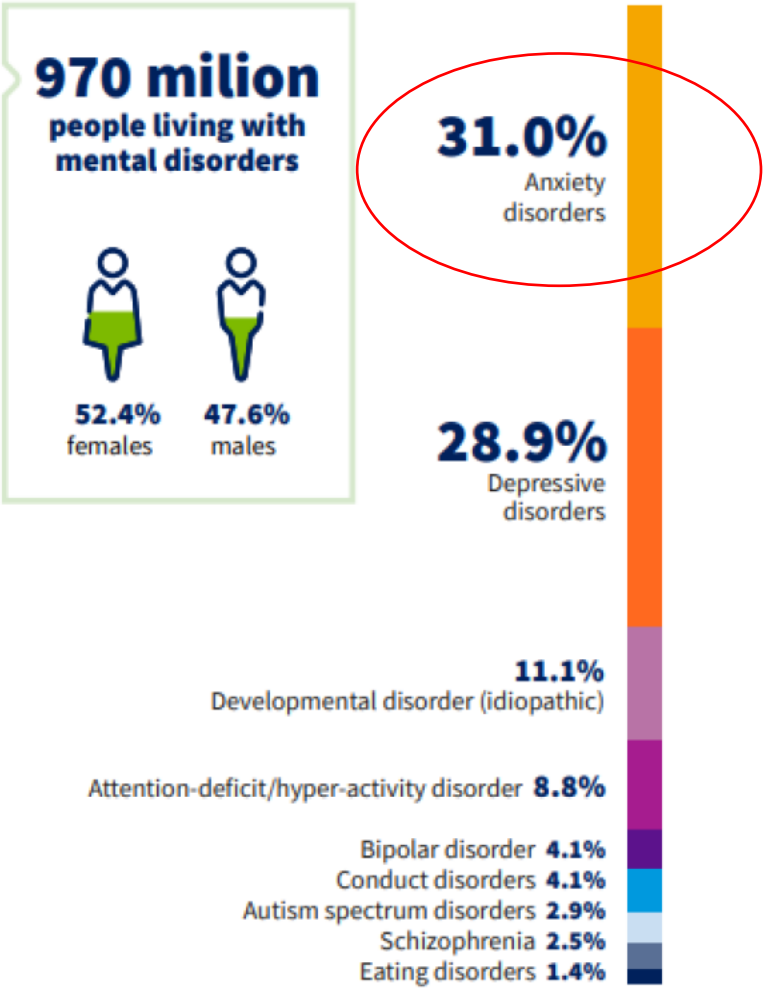
Brasil tem a maior taxa de pessoas com ansiedade no mundo

Fonte: Organização Mudial de Saúde (OMS)

Ansiedade

Prevalência Global

Desordens mentais em 2019



Maior %

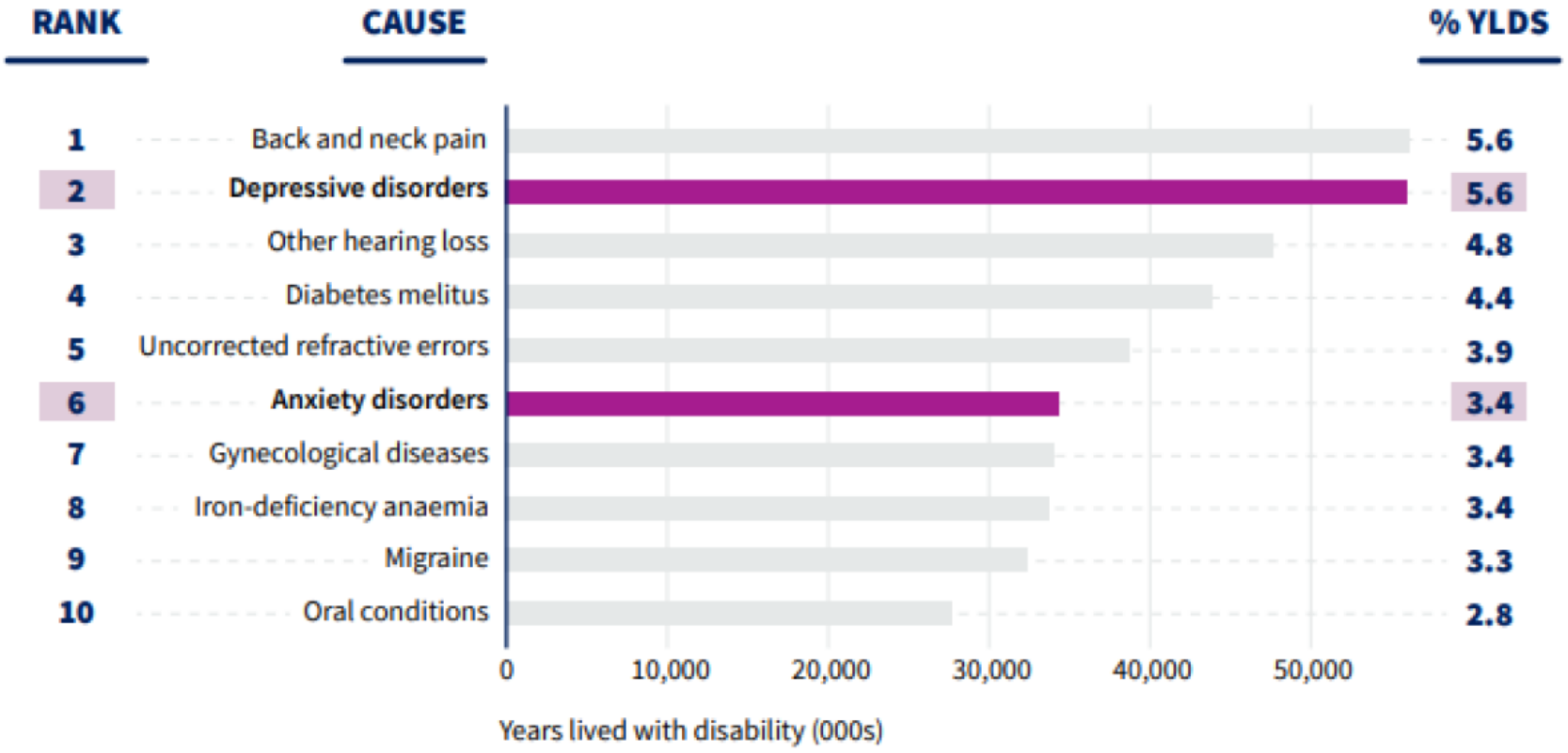
https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

FLORIEN CONECTA

Ansiedade

DEZ PRINCIPAIS CAUSAS GLOBAIS DE ANOS VIVIDOS COM INCAPACIDADE (2019)

6° lugar



https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

FLORIEN CONECTA

Ansiedade

fitoativo obtido da
Scuttellaria laterilora

padronizado em 5%
de escutelarina

Ansiedade

- Reduz a ansiedade e melhora o humor;
- Favorece a retirada de barbitúricos e benzodiazepínicos (ansiolíticos);
- Uso em monoterapia ou em combinação com outros fitoativos ansiolíticos;
- Otimiza GABA e Serotonina;

ANSILESS®

FLORIEN CONECTA

Formulando e Individualizando

FITOATIVO	DOSAGEM
ANSILESS® (*Scutellarialateriflora*5% escutelarina)	250 mg
Matricaria chamomilla 1,2% apigenina	250 mg
Tomar 1 dose, duas vezes ao dia com intervalo de 10 a 12h.	

Ansiedade

Estresse oxidativo cerebral provoca alterações na produção de neurotransmissores, ansiedade e depressão. Uso de antioxidantes contribuem para tratamento.

FITOATIVO	DOSAGEM
ANSILESS® (*Scutellarialateriflora* 5% escutelarina)	250 mg
Ribesnigrum 40% antocianidinas	250 mg
Tomar uma dose, duas vezes ao dia.	

cassis ou groselha negra

Send Orders for Reprints to reprints@benthamscience.net

108 *Current Neuropharmacology*, 2014, *12*, 108-119

Novel Therapeutic Targets in Depression and Anxiety: Antioxidants as a Candidate Treatment

Ying Xu[1,Δ], Chuang Wang[2,Δ], Jonathan J. Klabnik[3] and James M. O'Donnell[1,*]

[1]*Department of Pharmaceutical Sciences, School of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences, State University of New York at Buffalo, Buffalo, NY 14214, USA;* [2]*Ningbo University School of Medicine, 818 Fenghua Road, Ningbo, Zhejiang 315211, PR China;* [3]*Department of Behavioral Medicine and Psychiatry, West Virginia University, Morgantown, WV 26508, USA*

Current Neuropharmacology. 2014; 12: 108-119.

FITOATIVO	DOSAGEM
ANSILESS® (*Scutellarialateriflora*5% escutelarina)	250 mg
UBIQSOME®	50 mg
Tomar uma dose, duas vezes ao dia.	

Radicais Livres

CoQ10 ubiQsome™

potente ação antioxidante no combatendo aos radicais livres, que são formados em praticantes de atividade física intensa.

Research, Society and Development, v. 10, n. 15, e453101523056, 2021
(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23056

Importância da suplementação com coenzima Q10 no combate aos radicais livres obtidos na atividade física de alta intensidade: uma revisão de literatura

Importance of supplementation with coenzyme Q10 in combating free radicals obtained in high intensity physical activity: a literature review

Importancia de la suplementación con coenzima Q10 en la lucha contra los radicales libres obtenidos en la actividad física de alta intensidad: revisión de la literatura

Recebido: 09/11/2021 | Revisado: 18/11/2021 | Aceito: 21/11/2021 | Publicado: 23/11/2021

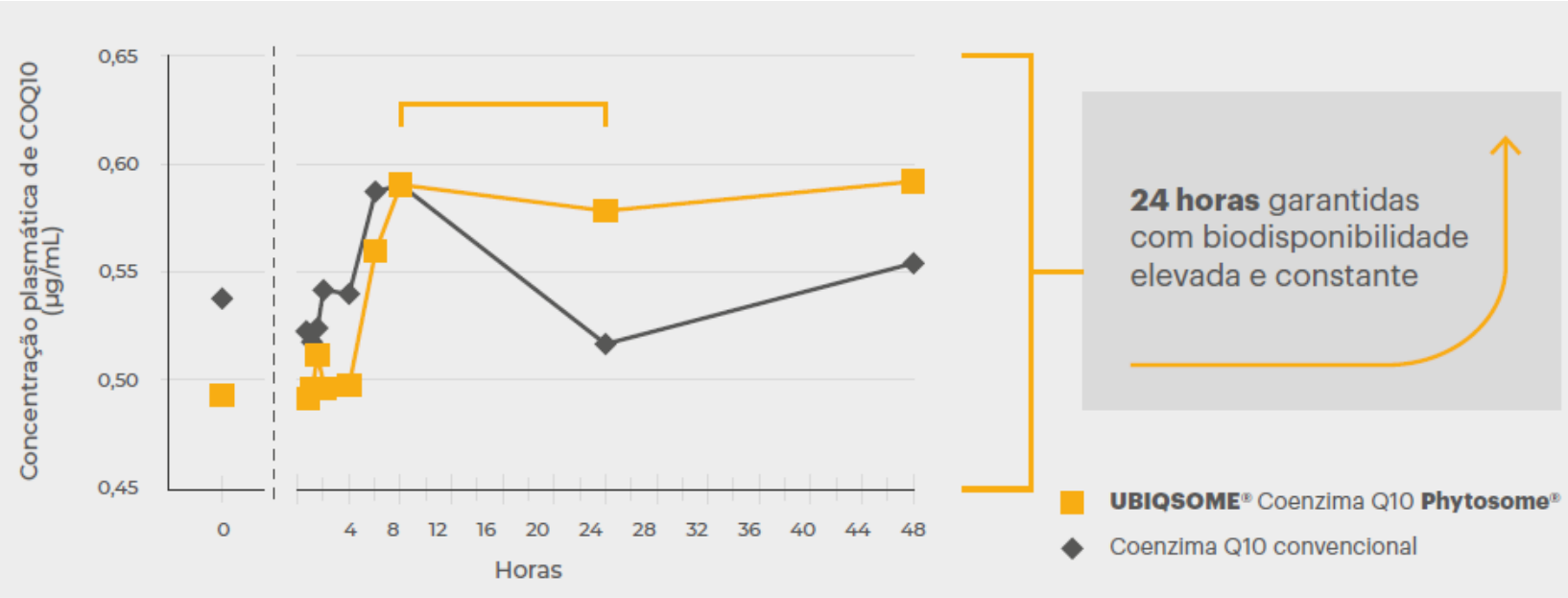
em pacientes usuários crônicos de estatinas hipocolesterolêmicas, para prevenção de efeitos colaterais, relacionados às lesões musculares / miopatias.

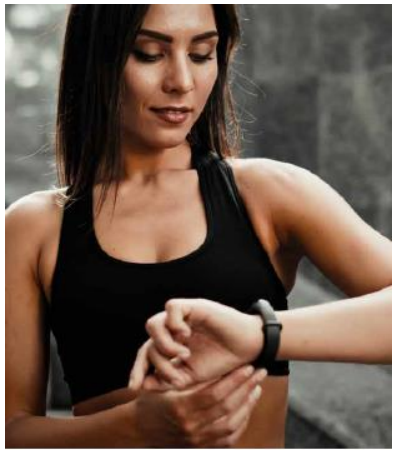
GARRIDO-MARAVER et al., 2014; QU et al., 2018

FLORIEN CONECTA

Radicais Livres

ubiQsome™





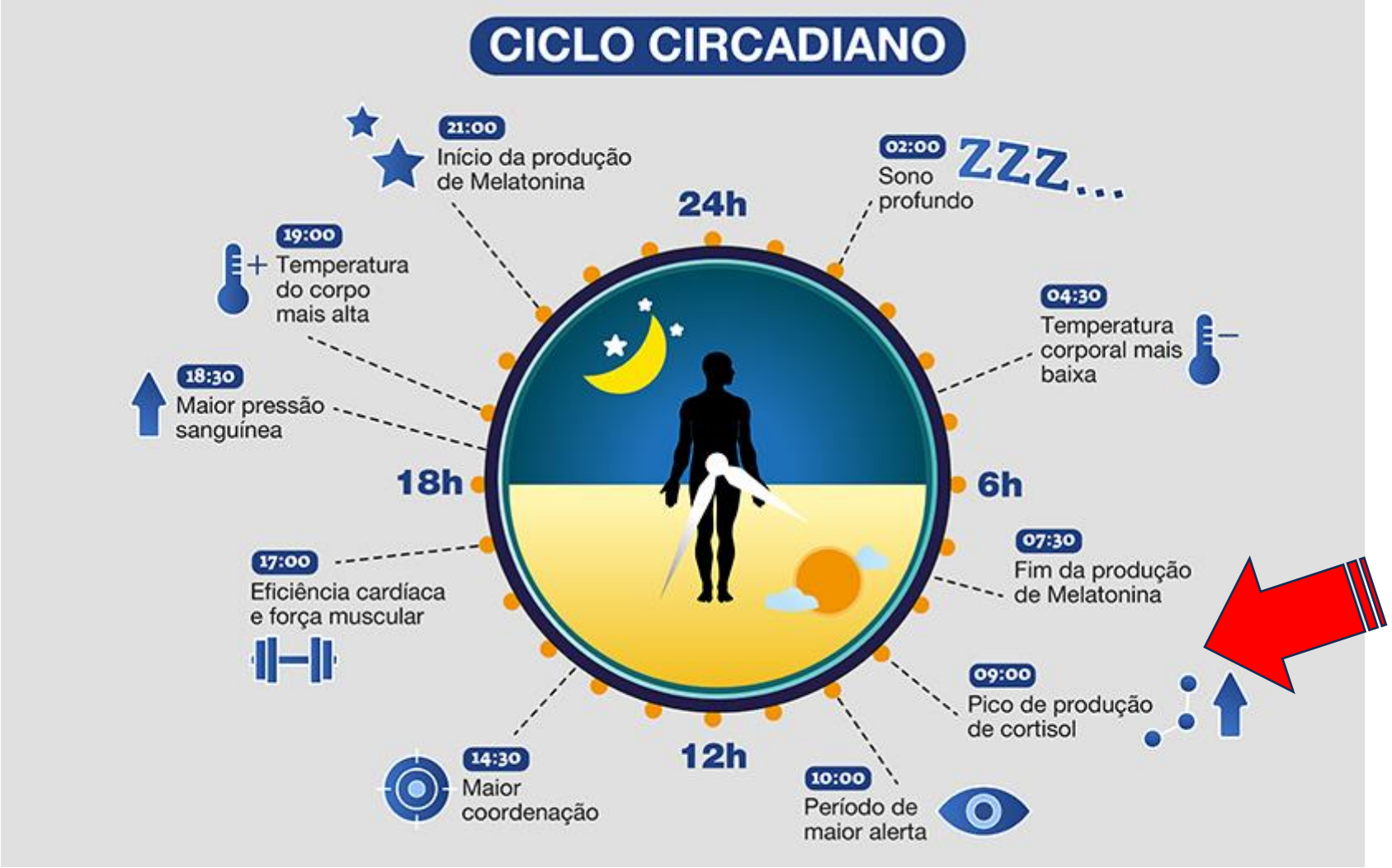
Coenzima Q10 com biodisponibilidade 2 vezes maior e constante em relação à coenzima Q10 convencional;

Atua sobre a função mitocondrial, respiração celular, produção de energia e homeostase do organismo;

FLORIEN CONECTA

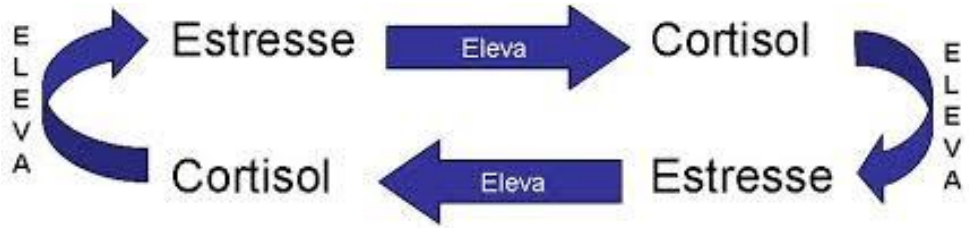
Estresse

Estresse



https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx

Estresse


ELEVA
Estresse
Eleva
Cortisol
Cortisol
Eleva
Estresse
ELEVA

ESTOU ESTRESSADO, CANSADO, TREMENDO DE TANTA RAIVA E NERVOSO NO JAPÃO. OUÇO UMA BARULHEIRA, SOM DE FUNK NA PORTA DO QUARTO. EU TREINO PRA C***. TEM ATLETAS QUE SÓ VEM PARTICIPAR. TENHO UM OBJETIVO, PRECISO DORMIR. ALGUNS PRECISAM DESCER DO SALTO ALTO. ESTOURAM A PACIÊNCIA.
ALTOBELI DA SILVA,
ATLETA BRASILEIRO DOS 3.000M COM BARREIRAS, RECLAMA DO SOM NA VILA OLÍMPICA
ESPN
FOX SPORTS
BRASIL
Lima2019
SANTOS

Estresse

- É a resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras.

- Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina. Isso deixa o indivíduo em “estado de alerta” e em condições de reagir.

- Em instantes, esses harmônios se espalham por todas as células do corpo, provocando aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, dentre outros sintomas, denominados “reação de luta ou fuga”.

- Fazem nosso corpo produzir excesso de dois hormônios, Adrenalina e Cortisol.

FLORIEN CONECTA

https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estress

Estresse

- Níveis elevados de cortisol são muito comuns em pessoas com rotina muita estressante (excesso de treinamento, competições, problemas pessoais ou rotina intensa de trabalho por exemplo) e baixa qualidade de sono.

- A desregulação deste ciclo biológico pode gerar problemas para performance, piora da composição corporal, alterações hormonais, prejuízos para saúde e qualidade de vida.

Efeitos do Cortisol em excesso

1. Fadiga crônica
2. Exaustão
3. Falta de energia
4. Dificuldade de concentração
5. Insônia
6. Queda no desempenho
7. Irritabilidade
8. Depressão
9. Transtornos comportamentais
10. Distúrbios alimentares
11. Tensão muscular
12. Dor lombar
13. Pressão alta
14. Mudança de apetite
15. Queda na testosterona
16. Catabolismo muscular

MedRes Rev. 2021;41:630–703.

Estresse

- Sem dúvida, a mudança nos hábitos diários será o grande diferencial, como retirar/reduzir a cafeína da dieta.
- Também podemos utilizar moduladores do cortisol, como: OciBest e Ansiless.
- A melhora da qualidade do sono também pode ser auxiliada com a utilização de fitoterápicos que propiciam melhor relaxamento e qualidade do sono, como: Fitocherry, Herbatonin, Melissa Oficiallis etc.

FITOcherry® fitomelatonina solúvel

OciBest® Gerenciador natural do estresse

ANSILESS®

Estresse

- O ácido gama-amino-butírico (GABA) e seus derivados (Phenibut), podem auxiliar devido sua ação neurodepressora do sistema nervoso central. Lembrando que o cortisol não é de todo um mau.
- Ele atua no sistema imunológico e possui ação anti-inflamatória.
- Níveis elevados do cortisol, podem desencadear alterações nos níveis de testosterona e na regulação dos hormônios tireoidanos.
- Como sempre, o equilíbrio é fundamental.

Estresse

O que são Adaptógenos?

Modificadores de resposta ao estresse que aumentam a resistência não específica do organismo, otimizando a capacidade de adaptação, minimizando a resposta ao estresse, reduzindo as reações negativas da fase de alarme e eliminando ou diminuindo, o início da fase de exaustão.

Ann. N.Y. Acad. Sci. 2017; 1401(41): 49-64.

Estresse

Ocimum tenuiflorum
ESTUDO CLÍNICO

Manjericão-santo

Hindawi

Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012: 894509.
Published online 2011 Oct 3. doi: 10.1155/2012/894509

PMCID: PMC3185238
PMID: 21977056

Efficacy of an Extract of *Ocimum tenuiflorum* (OciBest) in the Management of General Stress: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study

Ram Chandra Saxena,[1] Rakesh Singh,[2] Parveen Kumar,[3] Mahendra P. Singh Negi,[4] Vinod S. Saxena,[5] Periasamy Geetharani,[6] Joseph Joshua Allan,[6,*] and Kudiganti Venkateshwarlu[6]

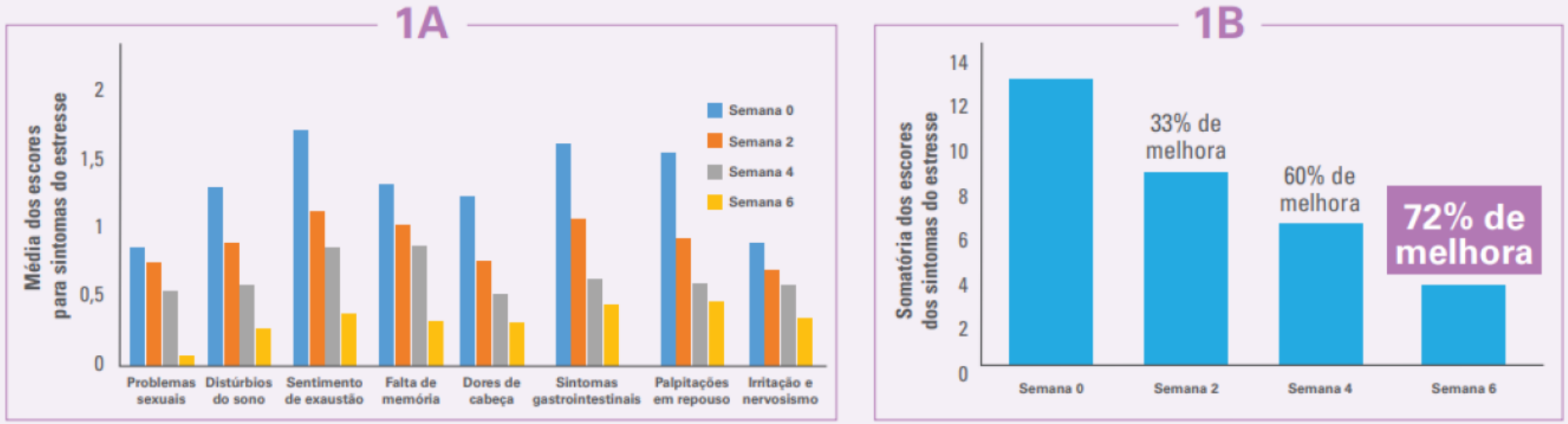


*Figura 1: Comparação dos efeitos de **OCIBEST®** na melhora dos sintomas específicos e gerais do estresse, antes e ao final do tratamento (adaptado de SAXENA et al., 2012).*

Estresse

VOCÊ SABIA?

O cortisol possui um papel fundamental no desenvolvimento da obesidade. Quando os níveis estão elevados, ocorre hipertrofia do tecido adiposo abdominal, ganho de peso, resistência insulínica e hiperglicemia, característicos da síndrome metabólica. O controle do estresse é um fator chave para a regulação hormonal, contribuindo com o emagrecimento (ABRAHAM et al., 2013).

OCIBEST® E O CORTISOL NO GERENCIAMENTO DO PESO

***OCIBEST®** contribui para o tratamento da obesidade relacionada ao estresse, por ser capaz de modular os níveis de cortisol, interferindo com suas ações metabólicas que envolvem o ganho de peso e controlando a ingestão excessiva de alimentos ricos em gordura e açúcar (VICENNATI et al., 2009).*

Formulando e Individualizando

FITOATIVO	DOSAGEM
Ocibest® *Ocimum tenuiflorum (0,1% de ociglicosídeo-I, 0,2% de ácido rosmarínico e 2,5% de ácidos triterpênicos)*	300 mg
Tomar 1 dose, duas vezes ao dia.	

Outros Adaptógenos

Fitoativos	Padronização	Dosagem
Astragalus membranaceus	5% astragalodídeo IV	250 mg, duas vezes ao dia
Rhodiola rosea	3% rosavinas	100 a 300 mg, duas vezes ao dia
Panax ginseng	4% ginsenosídeos	120 mg, duas vezes ao dia
Withania somnifera (ashwaganda)	3% withanolídeos	250 mg, duas vezes ao dia
Ganoderma lucidum	10% polissacarídeos	300 mg, duas vezes ao dia
Polygonum multiflorum (FoTi)	12:1	500 mg, duas vezes ao dia
Schisandra chinensis	10% schisandrina	500 mg, duas vezes ao dia

Formulando e Individualizando

FITOATIVO	DOSAGEM
Ocibest® *Ocimum tenuiflorum (0,1% de ociglicosídeo-I, 0,2% de ácido rosmarínico e 2,5% de ácidos triterpênicos)*	300 mg
Tomar 1 dose, duas vezes ao dia.	

Estresse

Altos níveis de estresse no dia-a-dia podem causar elevações na produção de cortisol.

Cortisol aumentado, leva ao aumento do consumo de alimentos com alta densidade energética, ricos em açúcar e gordura, regido por adaptações neuroendócrinas e que favorecem o ganho de peso e gordura corporal.

National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Advanced

Review > Domest Anim Endocrinol. 2016 Jul;56 Suppl:S112-20.
doi: 10.1016/j.domaniend.2016.03.004. Epub 2016 Mar 31.

Stress, cortisol, and obesity: a role for cortisol responsiveness in identifying individuals prone to obesity

S D Hewagalamulage [1], T K Lee [1], I J Clarke [1], B A Henry [2]

Affiliations + expand

PMID: 27345309 DOI: 10.1016/j.domaniend.2016.03.004

Abstract

There is a strong inter-relationship between activation of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis and energy homeostasis. Patients with abdominal obesity have elevated cortisol levels. Furthermore, stress and glucocorticoids act to control both food intake and energy expenditure. In particular, glucocorticoids are known to increase the consumption of foods enriched in fat and sugar. It is well-known that, in all species, the cortisol response to stress or adrenocorticotropin is highly variable. It has now emerged that cortisol responsiveness is an important determinant in the metabolic sequelae to stress. Sheep that are characterized as high-cortisol responders (HRs) have greater propensity to weight gain and obesity than low-cortisol responders (LRs). This difference in susceptibility to become obese is associated with a distinct metabolic, neuroendocrine, and behavioral phenotype. In women and ewes, HR individuals eat more in response to stress than LR. Furthermore, HR sheep have impaired melanocortin signaling and reduced skeletal muscle thermogenesis. High-cortisol responder sheep exhibit reactive coping strategies, whereas LRs exhibit proactive coping strategies. This complex set of traits leads to increased food intake and reduced energy expenditure in HR and thus, predisposition to obesity. We predict that cortisol responsiveness may be used as a marker to identify individuals who are at risk of weight gain and subsequent obesity.

↑ **Estresse** → ↑ **Cortisol** → ↑ **Gordura**

FLORIEN CONECTA

Redução de Gordura Corporal

Fitoativo obtido da Camellia sinensis (chá verde) com dupla padronização em 60% catequinas e 40% pigalocatequina-galato (EGCG) e ausência de cafeína.

Tecnologia que melhora sua biodisponibilidade, potencializando o efeito termogênico e o gasto calórico.

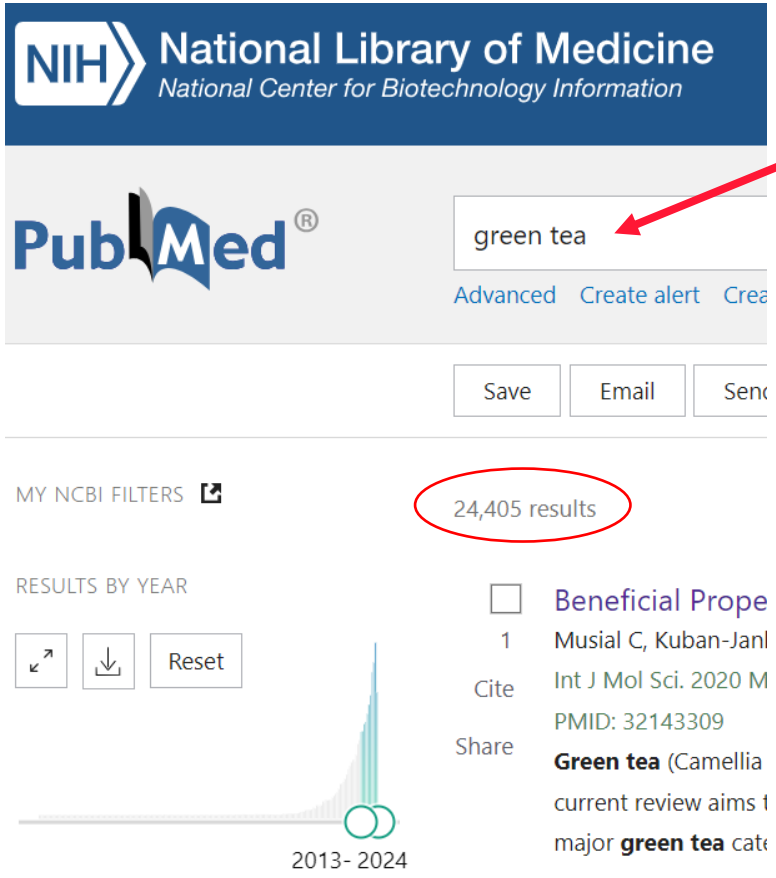
Greenselect Phytosome como complemento de uma dieta hipocalórica para tratamento da obesidade: um ensaio clínico

Francisco Di Pierro [1], Anna Borsetto Menghi, Ângela Barreca, Maurício Lucarelli, Andrea Calandrelli

Afiliações + expandir

PMID: 19594224

Chá Verde (Camellia sinesis)

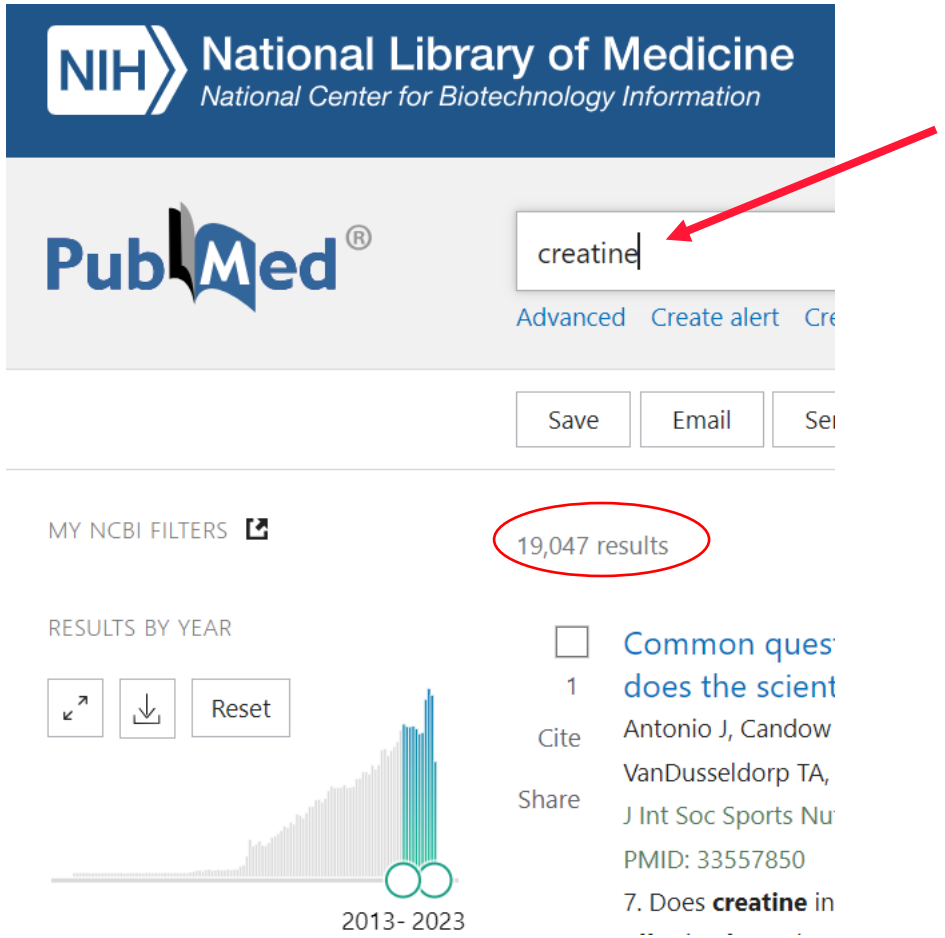


Chá verde

Curiosamente 22% mais publicações nos últimos 10 anos.

Comparado com creatina

(um dos suplementos mais estudados).



FLORIEN CONECTA

Formulando e Individualizando

FITOATIVO	DOSAGEM
Ocibest® *Ocimum tenuiflorum (0,1% de ociglicosídeo-I, 0,2% de ácido rosmarínico e 2,5% de ácidos triterpênicos)*	300 mg
GREENSELECT PHYTOSOME® (60% catequinas e 40% EGCG e ausência de cafeína)	120 mg
Ingerir uma dose, duas vezes ao dia.	

Contatos

21 99329-7070

@NUTRICIONISTAGUSTAVOSICRI

FLORIEN CONECTA

Florien

FLORIEN CONECTA

CONTATO

Florien Fitoativos

@florienfitoativo

Florien Fitoativos

florien.com.br

FITOATIVE-SE