

MÊS DOS PAIS  
CHEIO DE CULTURA,  
AMOR E SABOR  
NA TOPTHERM!!!

*Revista*

Conheça o site



@topthermoficial

/toptherm

suplementação nutricional

• culinária

• saúde

• prevenção

# BEM-ESTAR (S.A.)

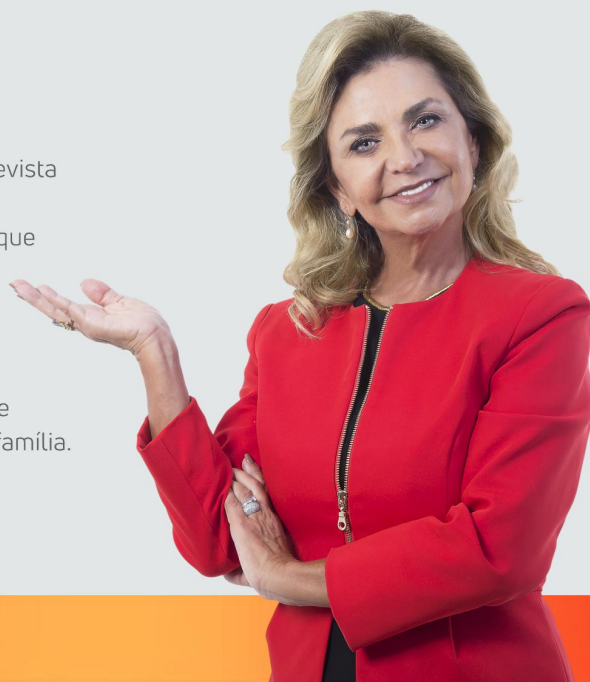


Olá,

Estou aqui novamente para te apresentar a segunda edição da nossa revista

Pois é, a gente quer deixar você sempre muito informado sobre tudo o que ocorre no mundo da saúde, do bem-estar e da prevenção para que você e sua família estejam sempre protegidos e com muita disposição para todos os desafios e oportunidades do dia a dia.

Aproveite nossas novas matérias e dicas para uma vida mais saudável e balanceada com manutenção plena de saúde e bem-estar para toda a família.



## Há 30 anos falando de coisa boa!

Nos anos 1990, Gerhard Michel Wolf e sua esposa, Aracy Wolf, começaram a fazer o próprio iogurte em casa. Com o tempo, a produção se tornou regular e, como a família do casal era grande, o investimento era contadinho.

Em 1994, Gerhard conseguiu a patente do Kit Iogurteira TopTherm. Com o crescimento, criou um atendimento de vendas próprio. Ele chegou a ir apresentar os produtos no programa Note & Anote, na Record - estrelado por Ana Maria Braga, mas quem realmente fez sucesso foi sua esposa Aracy e, a partir daí, as vendas explodiram e a empresa expandiu.

Em 2014, uma pesquisa apontou a TopTherm entre uma das marcas mais reconhecidas pelos consumidores do mercado brasileiro de suplementos alimentares.

Em 2019, a TopTherm reafirma o seu pioneirismo em Ômega 3 e lança o Norwegian TopTherm, trazido diretamente da Noruega. Hoje, o trabalho continua oferecendo produtos com a qualidade e bem-estar que toda família brasileira precisa.





# ÔMEGA 3: BENEFÍCIOS PARA QUEM PRATICA EXERCÍCIO FÍSICO

ENDOCRINOLOGISTA EXPLICA COMO A SUPLEMENTAÇÃO DA SUBSTÂNCIA PODE AJUDAR NO COMBATE AO ESTRESSE OXIDATIVO E NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Existe um interesse crescente em encontrar nutrientes e suplementos que possam melhorar o desempenho e a recuperação pós-exercício físico. Os atletas costumam usar suplementos alimentares para aumentar a capacidade metabólica, retardar o início da fadiga, melhorar a hipertrofia muscular e diminuir os períodos de recuperação. Auxílios ergogênicos são substâncias ou fenômenos que melhoram o desempenho de um atleta, preparando um indivíduo para o exercício, melhorando a eficiência do exercício, melhorando a recuperação do exercício ou ajudando na prevenção de lesões durante um treinamento intenso. O ômega 3 foi recentemente considerado um suplemento ergogênico, que pode ter um papel nesses processos, que não apenas contrastam a inflamação induzida pela atividade física, mas também melhoram a saúde do músculo e sua disponibilidade energética.



O Ômega 3, encontrado em cápsulas ou no formato de óleo de peixe, previne doenças cardiovasculares — Foto: iStock Getty Images

## Mas afinal, o que é ômega 3?

O ômega 3 é do grupo das gorduras poliinsaturadas (suas cadeias compreendem várias ligações duplas) e esses nutrientes essenciais devem ser introduzidos através da dieta. Eles podem ser encontrados em peixes como sardinha, salmão, atum, linguado, frutos do mar, truta, nas algas/microalgas, em algumas plantas e óleos de nozes. Podem reduzir a inflamação e ajudar a diminuir o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, câncer e artrite. Eles também regulam a pressão arterial, a coagulação hemática, a tolerância à glicose e o desenvolvimento e funções do sistema nervoso.

Entre os ácidos graxos ômega 3, existem: ácido  $\alpha$ -linolênico (ALA), ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenóico (DHA). O EPA e o DHA são encontrados em peixes de água fria, que possuem uma quantidade maior de gordura corporal, embora seu conteúdo em EPA e DHA dependa de algumas variáveis como clima, meio ambiente e dieta de peixes. O ALA é encontrado em sementes de linhaça, óleo de canola (soja), soja, sementes de abóbora, óleo de semente de perilla, nozes e seus óleos derivados. Efeitos saudáveis vêm principalmente de EPA e DHA. O ALA do linho e de outras fontes vegetarianas precisa ser convertido no corpo em EPA e DHA. Outras fontes marinhas importantes de ômega 3 incluem krill, algas, microalgas e crustáceos.

## Por que ômega 3 é benéfico para praticantes de atividade física?

É necessário entender os efeitos do exercício físico para compreender como o ômega 3 pode auxiliar atletas. Além de muitos benefícios à saúde, paradoxalmente, o exercício intenso pode resultar em danos oxidativos aos constituintes celulares. O músculo esquelético geralmente produz radicais livres, que são moléculas instáveis que oxidam outras moléculas para se tornarem estáveis, em condições basais. Essa produção aumenta durante a atividade contrátil. Estresse oxidativo: é geralmente definido como um distúrbio no equilíbrio pró-oxidante-antioxidante em favor do primeiro. Durante os períodos de estresse oxidativo, os pró-oxidantes superam as defesas antioxidantes nas células e danificam os constituintes celulares. A indução de estresse oxidativo na adaptação ao estresse físico durante os períodos de treinamento e competição foi recentemente estudada. Homens jovens que sistematicamente executaram trabalho muscular apresentaram estresse oxidativo sistêmico e indução de marcadores de dano muscular. A ação negativa dos radicais livres, como os danos aos lipídios, proteínas e DNA, levou à análise da eficácia da suplementação antioxidante na dieta. Suplementos vitamínicos e minerais são frequentemente usados pelos atletas como auxiliares ergogênicos para melhorar o desempenho. Nesse sentido, o ômega 3 poderia trazer vários benefícios aos atletas, atenuando a geração de estresse oxidativo e, assim, melhorando o desempenho muscular e a função imunológica.





# ÔMEGA 3: BENEFÍCIOS PARA QUEM PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO

ENDOCRINOLOGISTA EXPLICA COMO A SUPLEMENTAÇÃO DA SUBSTÂNCIA PODE AJUDAR NO COMBATE AO ESTRESSE OXIDATIVO E NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Vários estudos experimentais mostraram que a ingestão alimentar de ômega 3 poderia modular a resposta imune e reduzir os processos oxidativos, inflamatórios e vasogênicos. Nesse sentido, eles foram testados em vários estudos para mostrar a redução dos sintomas de dermatite atópica, queimaduras solares, envelhecimento e infecções de pele causadas por *P. Acnes* e *S. Aureus* por causa de sua ação antimicrobiana e anti-inflamatória. Um consumo maior de ômega 3 melhora a resposta de citocinas anti-inflamatórias.

Os pesquisadores observaram efeitos positivos de ômega 3:

No anabolismo e catabolismo muscular, não apenas na caquexia do câncer, mas também em voluntários saudáveis, com um impacto positivo na manutenção do músculo. Seis meses de suplementação (3,36 g / dia) resultaram em um aumento da massa muscular (+ 3,6%) e força (+ 4%) em idosos.

Outro estudo sobre recuperação e dor muscular após realizar curvas excêntricas do bíceps mostrou que sete dias de 3 g / dia de suplementação de ômega 3 diminuíam os danos e a dor muscular pós-exercício.

Provavelmente podem melhorar o desempenho atlético através de uma modulação na permeabilidade das membranas celulares e na sensibilidade à insulina, o que torna as células musculares mais permeáveis em relação aos nutrientes necessários, como glicose e aminoácidos.

Reduz os níveis de triglicerídeos e diminui o risco de morte cardiovascular e ritmos cardíacos anormais. Pode prevenir arritmias ventriculares que levam à morte súbita.



Peixes como o salmão são ricos em ômega 3 — Foto: iStock Getty Images

Percebe-se que o ômega 3 pode ser muito benéfico para praticantes de atividade física. Para isso, é essencial o auxílio médico e/ou nutricional para prescrever individualmente a sua necessidade dietética e/ou suplementar de ômega 3.

## Referências bibliográficas:

Bogdanovskaya NV, Kotsuruba AV, Golubenko AV Indução de estresse oxidativo e nitrosativo em meninos na adaptação ao estresse físico durante o treinamento e períodos competitivos. *Fiziol. Zh.* 2016; 62: 47-56. doi: 10.15407 / fz62.02.047.

Maria, Alessandra et al. "Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3: benefícios e pontos finais no esporte". *Nutrients* vol. 11, 46. 27 dez. 2018. doi: 10.3390 / nu11010046.\*

As informações e opiniões emitidas neste texto são de inteira responsabilidade do autor, não correspondendo, necessariamente, ao ponto de vista do [Globoesporte.com](https://ge.globo.com/eu-atleta.com) / [EuAtleta.com](https://euatleta.com) e [TopTherm](https://toptherm.com).

O exercício físico pode exercer efeitos imunomoduladores negativos e proporcionar uma oportunidade para agentes infecciosos entrarem no corpo e causarem doenças. Várias alterações pós-exercício nas funções imunes foram exibidas, incluindo produção aumentada de citocinas pró-inflamatórias, função neutrofílica diminuída e citotoxicidade das células NK. Muitos estudos mostraram que a suplementação de ômega 3 poderia melhorar as funções imunológicas após o exercício e contrastar a incidência de infecções do trato respiratório superior.

Infelizmente, não apenas medicamentos, mas também suplementos alimentares ou nutracêuticos podem levar a efeitos adversos. Apesar dos benefícios listados acima, há riscos potenciais associados ao uso excessivo de ácidos graxos. Importantes efeitos adversos potenciais incluem função plaquetária alterada. A presença de EPA e DHA leva à produção de tromboxano A<sub>3</sub>, que é um ativador de plaquetas menos potente que o tromboxano A<sub>2</sub>. A suplementação de EPA e DHA, portanto, pode afetar a ativação plaquetária, o que leva a um efeito antitrombótico que causa efeitos prejudiciais à cicatrização de feridas. A suplementação é contraindicada durante o tratamento antiplaquetário e anticoagulante, devido ao efeito sinérgico nos tempos de sangramento quando administrados em conjunto.



## Ômega 3 Norwegian

- Efeito **anti-inflamatório**, prevenindo o risco de **doenças cardíacas**;
- Ajuda a **reduzir os níveis de triglicerídeos** no sangue;
- Auxilia na **melhora da saúde cerebral e cognitiva**;
- **Auxilia na saúde da retina**, prevenindo algumas doenças oculares;
- Estudos demonstram que **suplementação de ômega 3 na gravidez é fundamental** para o **desenvolvimento neurológico do feto**.



Compre agora

Recomendação de uso: 03 (três) cápsulas ao dia, ou conforme orientação médica e/ou de nutricionista.

Tabela nutricional (informação nutricional (3 cápsulas))

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	30 Kcal	2
Proteínas	0,6 g	1
Gorduras Totais	3 g	5
Gorduras Saturadas	0,8 g	4
Gorduras Trans	0,0 g	0
Gorduras monoinsaturadas	0,6 g	3
Gorduras Poli-insaturadas	1,1 g	6
EPA (ác. eicosapentanoico)	540 mg	0
DHA (ác. docosahexanoico)	360 mg	0
Colesterol	20 mg	7
Açúcares totais	0 mg	0
Açúcares adicionados	0 mg	0
Carboidratos	0 mg	0
Ômega 3	900 mg	23

Não contém quantidade significativa de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

\*Porcentual de valores diários fornecidos pela porção.

### Benefícios do ômega 3 para atletas:

#### Redução da inflamação:

O ômega 3 possui propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a dor muscular e a inflamação causada pela prática de exercícios, principalmente aqueles de alta intensidade.

#### Recuperação muscular:

A suplementação com ômega 3 pode acelerar a recuperação muscular após o treino, permitindo que o atleta retorne aos treinos com menos dor e fadiga.

#### Saúde cardiovascular:

O ômega 3 contribui para a saúde do coração, o que é importante para atletas que precisam de um sistema cardiovascular eficiente para suportar o esforço físico.

#### Melhora da performance:

Através da redução da inflamação e melhora da recuperação, o ômega 3 pode indiretamente melhorar a performance esportiva, permitindo treinos mais longos e intensos.

#### Emagrecimento:

O ômega 3 pode auxiliar no emagrecimento ao otimizar a queima de gordura, pois melhora a condição para treinar por mais tempo e com mais intensidade, resultando em um maior gasto calórico.





# COLÁGENO VERISOL: O QUE É, PARA QUE SERVE E COMO USAR

O colágeno Verisol é um suplemento alimentar que pode ajudar a manter a saúde da pele, ao aumentar a elasticidade e prevenir as rugas e linhas finas, além de fortalecer as unhas e os cabelos. O colágeno hidrolisado Verisol poderia promover estes benefícios ao favorecer a formação de elastina, fibrilina e queratina, proteínas que aumentam a firmeza, evitam a perda de água e agem na formação dos fios de cabelo e unhas.

## Mas, para que serve o colágeno Verisol?

O colágeno hidrolisado Verisol pode ser indicado para:

### 1. Melhorar a elasticidade da pele

O colágeno Verisol pode melhorar a elasticidade da pele em pessoas mais velhas, que é a fase da vida na qual existe uma perda importante de colágeno. Isso porque esse suplemento poderia favorecer a produção de colágeno, elastina e fibrilina na pele, que são proteínas que aumentam a elasticidade, a densidade e a firmeza.

### 2. Prevenir as rugas

Por estimular a formação de colágeno, elastina e fibrilina, e diminuir a perda de água pela pele, o colágeno Verisol pode prevenir o surgimento de novas rugas e linhas finas.

Assim, o colágeno hidrolisado Verisol pode ser indicado para ajudar a prevenir o envelhecimento precoce da pele.

### 3. Fortalecer as unhas e cabelos

Como alguns aminoácidos do colágeno são usados na formação da queratina, o colágeno Verisol pode fortalecer as unhas e os cabelos. Esse benefício é possível, porque a queratina é uma proteína que atua na formação dos cabelos e das unhas, mantendo a saúde dos fios e evitando a quebra das unhas.

## Diferença entre o colágeno Verisol e o hidrolisado

O colágeno hidrolisado é um suplemento feito a partir da quebra de proteínas, facilitando a sua absorção e uso pelo corpo. Este tipo de colágeno além de promover a elasticidade e a firmeza da pele, também fortalece as articulações. O colágeno hidrolisado Verisol também é um tipo de colágeno hidrolisado, ou seja do tipo 1 e 3. No entanto, este tipo de colágeno contém peptídeos bioativos que parecem agir diretamente na pele.

## Colágeno Verisol com ácido hialurônico

O colágeno Verisol com ácido hialurônico é um suplemento que pode ser indicado para diminuir a flacidez da pele e as rugas.

Isso porque o ácido hialurônico atua retendo água, mantendo a pele hidratada e promovendo um aspecto liso e firme.

## Possíveis efeitos colaterais

O colágeno Verisol geralmente é seguro e não provoca efeitos colaterais. No entanto, algumas pessoas podem apresentar sintomas como diarreia, acidez no estômago e aumento da sensação de saciedade.

## Colágeno Verisol engorda?

Por conter baixo teor de calorias, o colágeno hidrolisado Verisol não engorda. No entanto, alguns produtos com colágeno Verisol, como bebidas, podem conter açúcar ou outros compostos calóricos. Assim, é aconselhado sempre ler o rótulo dos produtos para avaliar a composição nutricional.

## Quem não pode usar

O colágeno Verisol não é recomendado para mulheres grávidas ou que estejam em período de amamentação. Além disso, crianças e pessoas com alergia ao colágeno Verisol ou a outros componentes presentes no produto com este tipo de colágeno, não devem usar este suplemento.





## Colágeno Verisol + Ácido Hialurônico

- Melhora a **elasticidade e firmeza da pele**;
- Auxilia na **redução da formação de rugas e linhas** de expressão;
- Ajuda na **regeneração e cicatrização da pele**;
- Estimula o **crescimento saudável dos cabelos**;
- **Reforça o sistema imunológico**, ajudando o corpo a **combater infecções**.



Tabela nutricional		
Informação nutricional (porções por embalagem: 30 porções)		
	4g (1 sachê)	%VD(*)
Valor Energético	12 Kcal	1
Carboidratos	1,2 g	0
Açúcares totais	0,0 g	**
Açúcares adicionados	0,0 g	0
Lactose	0,0 g	**
Proteínas	2,3 g	5
Sódio	9,7 mg	0
Vitamina C	45 mg	45
Vitamina B7	45 µg	150
Zinco	20 mg	162
Ácido hialurônico	50 mg	**
Peptídeos bioativos de colágeno	2,5 g	**

**Recomendação de uso:** consumir 1 sachê ao dia. Dissolver o conteúdo de 1 sachê em 80 ml de água (fria ou em temperatura ambiente). Misture bem e tome imediatamente após o preparo.

## 3TOP Beauty

- Melhora a **saúde da pele**;
- Ajuda a **fortalecer as unhas**;
- Auxilia na **pigmentação dos cabelos e da pele**;



## 3TOP Hair Spray Antiqueda

- Estimula o **crescimento** e promove a **nutrição dos cabelos**;
- Fortalece a **fibra capilar** e interrompe o **ciclo de queda**;
- Promove aumento da **circulação sanguínea** no couro cabeludo, estimulando o **crescimento de novos fios**.
- Ideal para quem tem **falhas e/ou entradas capilares**.



**Recomendação de uso:** com os cabelos limpos, aplique de 3 a 4 borrifadas do produto no couro cabeludo, massageie por alguns minutos. Não enxágue. Faça esse procedimento 2 vezes ao dia e lave as mãos após cada aplicação.

Compre agora

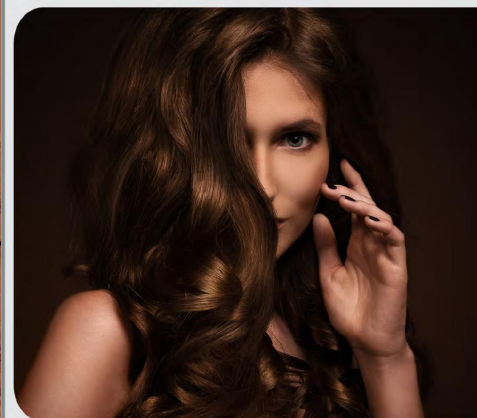


Tabela nutricional		
Informação nutricional - Porção de 0,66g (2 cápsulas)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	9kcal - 38kJ	4
Biotina	38mcg	127
Vitamina C	100mg	100%
Zinco	29mg	264%
Cobre	660mcg	73
Silício	0,09mg	-

**Recomendação de uso:** Ingerir 2 (duas) cápsulas ao dia, ou conforme orientação do nutricionista ou médico.

Compre agora

Compre agora



# A IMPORTÂNCIA DOS PROBIÓTICOS PARA OS RECÉM INTOLERANTES À LACTOSE

Se você sofre de intolerância à lactose, sabe muito bem o quão incômodos os sintomas podem ser para a vida cotidiana. O inchaço, cólicas abdominais, náuseas, e/ou diarreia podem ser suficientes para o afastar por completo dos produtos lácteos.

Mas agora há uma luz no final do túnel. Um conjunto crescente de evidências sugere que os probióticos, alguns dos quais são comumente encontrados em produtos lácteos como o iogurte, podem aliviar os sintomas problemáticos da intolerância à lactose.

## O que é intolerância à lactose?

A intolerância à lactose surge quando não temos níveis suficientes da enzima necessária para digerir a lactose, o açúcar naturalmente presente nos produtos lácteos. A lactose não digerida passa para o cólon, onde as bactérias a decompõem em ácidos graxos de cadeia curta e gás – e é aí que nos tornamos dolorosamente conscientes do problema.

## Probióticos – formas de vida amigáveis

Os probióticos são micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem um benefício para a saúde do hospedeiro. Não só podem ajudar a nossa saúde intestinal, como também têm sido associados a vários outros benefícios, incluindo o reforço do nosso sistema imunitário e a redução do colesterol no nosso sangue.

## Como é que os probióticos podem ajudar na intolerância à lactose?

Os probióticos também dão uma ajuda ao nosso intestino na digestão da lactose, e por isso são a escolha óbvia quando se trata de procurar soluções para a intolerância à lactose. Os probióticos podem reduzir a concentração de lactose em produtos fermentados como o iogurte, e aumentar a atividade da enzima que decompõe a lactose, que entra no intestino delgado com os produtos fermentados.

É possível se tornar intolerante à lactose com o tempo?

Muitas pessoas se perguntam, 'é possível se tornar intolerante à lactose com o tempo?', e a resposta é sim: a intolerância à lactose pode desenvolver-se em qualquer momento da vida.

A maioria dos indivíduos nasce com a capacidade de digerir a lactose, pois a atividade da lactase é maior durante os primeiros anos de vida; entretanto, sabe-se que a atividade da lactase diminui com o tempo. Isso é conhecido como deficiência / não persistência de lactase primária. Acredita-se que essa forma de deficiência de lactase seja geneticamente programada e relacionada à idade, pois o gene responsável pela produção da lactase (gene LCT) torna-se dormiente progressivamente com o tempo.

Danos no intestino delgado, onde a lactase é produzida, também podem levar a uma forma de deficiência de lactase chamada deficiência de lactase secundária. Esse dano pode ocorrer como resultado de gastroenterite, doença inflamatória intestinal (DII), infecções e desnutrição.

Algumas pessoas se perguntam se a intolerância à lactose pode desaparecer e se você pode consertá-la ou curá-la. Bem, realmente depende da causa da intolerância à lactose. A deficiência / não persistência primária da lactase é geneticamente programada e o declínio da atividade da lactase não pode ser revertido, portanto, no momento não há cura para isso.

Porém, a deficiência secundária de lactase causada por danos ao intestino delgado às vezes pode ser revertida. O tratamento dos danos ao intestino delgado pode melhorar a tolerância à lactose quando a parede intestinal cicatriza.

Para esses indivíduos, a intolerância à lactose pode muito bem melhorar com o tempo.

Fonte: <https://www.vamosfalardecoisaboa.com.br/a-importancia-dos-probioticos-para-os-recem-intolerantes-a-lactose/>

### Novo TopFlora by TopTherm

Visando melhorar a qualidade de vida das pessoas intolerantes à lactose, a TopTherm oferece o exclusivo TOPFLORA. A solução ideal para pessoas que possuem intolerância à lactose ou que desejam diminuir o consumo de derivados do leite, mas que ainda assim querem aproveitar os benefícios trazidos pelo consumo de alimentos probióticos.

#### Principais benefícios

- Restaura a flora intestinal, ajuda a combater doenças e desconfortos gastrointestinais;
- Redução de infecções urinárias e candidíase mulheres;
- Melhora a absorção de nutrientes;
- Estimula e fortalece o sistema imunológico;
- Previne a proliferação de bactérias ruins no intestino;
- Auxilia na prevenção da obesidade;
- Previne alergias e intolerâncias alimentares;
- Ajuda no combate ao colesterol alto, hipertensão e controle da glicose.





# CÚRCUMA PODE PROTEGER SEU CÉREBRO E INTESTINO

NOVA PESQUISA DESVENDA OS BENEFÍCIOS DO TEMPERO; VEJA MANEIRAS SABOROSAS DE UTILIZÁ-LO QUE VÃO MUITO ALÉM DOS "SHOTS" MATINAIS

Sucesso na culinária asiática há séculos, a especiaria que enche de cor e sabor tantas receitas escapou das cozinhas e agora faz bonito em laboratórios de pesquisa mundo afora. Um dos mais recentes trabalhos, publicado em abril no periódico *Nutrients*, destrincha as ações anti-inflamatória e antioxidantes da cúrcuma, bem como a atuação neuroprotetora vindas dessa raiz, também é conhecida como açafrão-da-terra.

Conduzida por pesquisadores da Itália, a pesquisa desvenda mecanismos moleculares complexos e as diferentes vias envolvidas na atuação da substância em nosso organismo. "Trata-se de uma revisão completa e atualizada, que comprova efeitos já conhecidos e traz novas perspectivas sobre a curcumina, o principal composto bioativo da cúrcuma", observa a nutricionista Gabriela Mieko Yoshimura, do Espaço Einstein de Reabilitação e Esporte, do Hospital Israelita Albert Einstein.

A curcumina é um tipo de pigmento e faz parte do grupo dos polifenóis, que conta com mais de 8 mil integrantes. Esses compostos são classificados como metabólitos secundários, ou seja, são sintetizados pelos vegetais, para protegê-los em situações adversas na natureza. Defendem contra os raios ultravioleta e as intempéries, seja em tempos de seca ou de muita chuva, por exemplo. Já no nosso organismo, um dos papéis mais legitimados é a ação antioxidante. Significa que são capazes de neutralizar os radicais livres, átomos desemparelhados que precisam de elétrons para se estabilizar. O excesso de radicais está por trás de danos celulares. E os polifenóis interrompem essa sequência, atenuando o estresse oxidativo e preservando as células. Outra atuação da família dos polifenóis é o combate às inflamações. No artigo italiano, enfatizou-se o poder da curcumina na redução de processos inflamatórios, com impactos positivos no intestino. "A revisão mostra ainda efeitos na produção dos ácidos graxos de cadeia curta, o que contribui para a integridade da barreira intestinal", diz a nutricionista. Assim se evita que agentes nocivos alcancem a circulação e desencadeiem inflamações, entre outros problemas. Existem evidências de que esse mecanismo ajude a diminuir o risco de males neurodegenerativos, caso do Alzheimer, e proteja contra inflamações decorrentes da obesidade.



Fonte: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/curcuma-pode-protger-seu-cerebro-e-intestino-entenda-como/>



## Como tirar proveito

O pozinho amarelo da cúrcuma vem da raiz da espécie asiática *Curcuma longa*, que também é consumida fresca e ralada. Além de colorir o arroz, é muito usado para temperar sopas, caldos, ensopados, molhos, patês, aves, carnes e frutos do mar.

Pode fazer parte de refogados, junto de cebola, alho e óleo, servindo de base para os mais variados pratos. Inclusive, o meio oleoso seja de azeite, outros óleos vegetais ou da manteiga, somado ao calor, aumenta o aproveitamento da curcumina e contribui para a liberação dos compostos aromáticos. "Misturar com a pimenta-preta, fonte de uma substância chamada piperina, também ajuda na biodisponibilidade", comenta a especialista. Daí porque o curry traz essa vantagem, afinal, o condimento contém tanto a cúrcuma quanto a pimenta-preta, e outras especiarias. Gengibre, canela, cravo e coentro costumam fazer parte desse clássico da culinária indiana.

A nutricionista sugere ainda outra preparação que maximiza a absorção da curcumina: o golden milk, ou leite dourado, em português. "Essa bebida, que está mais popular por aqui, mas é tradicional na Ásia, traz a cúrcuma em pó, o leite, que pode ser até o vegetal, e a pimenta-do-reino", comenta. Fica ao gosto do freguês como incluir a cúrcuma no cotidiano.





## Cúrcuma

- **Propriedades terapêuticas;**
- Melhora o **sistema imunológico;**

Pode ser **consumido**  
**por vegetarianos e veganos.**



02 (duas) cápsulas ao dia.

Compre agora



### Tabela nutricional

Informação nutricional (porção de 500 mg [1 cápsula])

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	9 kCal - 38 kJ	4
Curcumina	130 mg	

Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção

**Recomendação de uso:** ingerir 1 (uma) cápsula ao dia,  
ou conforme orientação do nutricionista ou médico.



# INTOLERÂNCIA À LACTOSE PODE SURTIR EM QUALQUER IDADE

O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) OFERECE EXAMES PARA A DETECÇÃO DA ALERGIA

Dores e inchaços abdominais, gases e diarreia são alguns sintomas da intolerância à lactose, deficiência do organismo na produção da lactase, enzima capaz de quebrar e digerir a lactose, dissacarídeo mais conhecido como açúcar do leite, formado por dois carboidratos: a glicose e a galactose.

Durante a amamentação, a atividade da lactase no intestino é alta, mas declina naturalmente após o desmame. “Quando ocorre a falta desta enzima, a lactose, que é uma boa fonte de energia para os micro-organismos do cólon, é fermentada com ácido láctico, metano e gás hidrogênio. O gás produzido cria uma sensação de desconforto por distensão intestinal e flatulência. O ácido láctico produzido pelos microorganismos puxa água para o intestino, assim como a lactose não digerida, resultando em diarreia. Pessoas com estes distúrbios são consideradas intolerantes à lactose”, explica a nutricionista Kimielle Cristina Silva Consultora Técnica da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/DAB/SAS/MS).

Segundo a nutricionista, há três tipos de intolerância a lactose: a congênita é a mais rara, onde o bebê já nasce com deficiência na lactase, tendo diarreia quando amamentado ou ao ingerir alimentos a base de lactose. A primária ou genética, sendo a ausência parcial ou total da lactase, é desenvolvida na infância e em diferentes idades. É a forma mais comum de má absorção de lactose e de intolerância. Há ainda a secundária ou adquirida, resultado de lesões no intestino delgado ou de alguma doença, como desnutrição, quimioterapia e cólica ulcerativa. Também pode se apresentar em qualquer idade, mas é mais comum na infância.

Ao contrário do que muita gente pensa, a intolerância a lactose não é alergia ao leite. “Como o próprio nome diz, é uma intolerância. As alergias à proteína de leite de vaca são dependentes de mecanismos imunológicos. As reações são imediatas e os sintomas ocorrem em até duas horas após a exposição. As manifestações mais comuns são as reações cutâneas, gastrointestinais, respiratórias e sistêmicas, que em alguns casos podem levar a choque anafilático”, esclarece Kimielle. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece exames para a detecção da alergia.

Já a intolerância à lactose possui outros sintomas, de acordo com grau, forma e quantidade de substância ingerida. “A quantidade de lactose causa sintomas variantes de indivíduo para indivíduo, dependendo da dose de lactose ingerida, o grau de deficiência de lactase e a forma de alimento consumido. Os sintomas mais comuns são: flatulência, diarreia, ou às vezes constipação intestinal, distensão abdominal, náuseas e sintomas de má digestão”. A intolerância é diagnosticada por meio de acompanhamento médico, como pediatras e gastroenterologista, disponíveis na rede do SUS.





# Lactase 10.000 U.FCC



Compre agora

- **Alivia os sintomas** desconfortáveis da **intolerância a lactose**;
- **Auxílio para a digestão da lactose**;
- **Cápsulas mastigáveis** sabor **baunilha**.

## Tabela nutricional

Informação nutricional (porções por embalagem: 30 porções)

	1 cápsula	%VD(*)
Lactase (U.FCC)	10.000	4

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção





# INVERNO: É VERDADE QUE A IMUNIDADE BAIXA POR CAUSA DO FRIO? ENTENDA

PARA PROTEGER O SISTEMA IMUNOLÓGICO NO INVERNO, É IMPORTANTE ADOTAR ALGUNS CUIDADOS SIMPLES NO DIA A DIA

Chegou o frio e, com ele, a impressão de que todo mundo está doente. Muita gente associa o inverno ao aumento de gripes e resfriados, mas será que a imunidade realmente cai nessa época do ano?

Em partes, sim. Segundo os especialistas ouvidos pelo Metrópoles, o frio por si só não é capaz de enfraquecer diretamente o sistema imunológico. Mas as mudanças de comportamento e ambiente típicas dessa estação acabam contribuindo, de forma indireta, para que as defesas do corpo fiquem mais vulneráveis.

“O frio por si só não reduz a imunidade. O que acontece é que os hábitos e condições ambientais do inverno criam um cenário mais propício para infecções virais”, explica a infectologista Renata Zorzet Manganaro de Oliveira, do Hospital Beneficência Portuguesa de São José do Rio Preto (SP).

## Diferença entre os sintomas da gripe e do resfriados

- Os **sintomas da gripe** incluem febre alta de início súbito, dores musculares, fadiga extrema, calafrios e tosse seca.
- Em alguns casos, a gripe **pode evoluir para quadros mais graves**, como pneumonia.
- Os **indicativos mais comuns de resfriado** incluem: coriza, espirros, dor de garganta e, ocasionalmente, febre baixa.
- A **principal diferença está na intensidade dos sintomas**. Na gripe, a febre é mais comum e a tosse é seca e forte. No resfriado, a febre é mais rara e a tosse é leve ou com catarro.



Ela destaca que o sistema imune não se torna automaticamente mais fraco só porque está frio, mas há uma série de fatores que se somam, como menor exposição ao sol, o que pode levar à **queda na produção de vitamina D**; mudanças bruscas de temperatura que afetam a mucosa nasal; alimentação menos variada; e menor consumo de frutas e vegetais ricos em antioxidantes. “Tudo isso pode deixar o corpo mais suscetível a infecções”, afirma.

O infectologista Alberto Chebabo, do laboratório Sérgio Franco e consultor de vacinas da Dasa, concorda. “O corpo depende de um equilíbrio entre fatores físicos e emocionais para seu correto funcionamento, e o sistema imunológico não é diferente”, diz. Estresse, sedentarismo e noites mal dormidas, comuns nessa época do ano, também entram na conta.



## Por que ficamos mais doentes no inverno?

O aumento dos casos de gripes, resfriados e outras infecções respiratórias durante o inverno tem mais relação com o ambiente do que com uma suposta “queda da imunidade” automática.

“Acontece principalmente pelo risco de estar em ambientes fechados. A circulação de ar reduz bastante. No verão, normalmente, a gente faz atividades ao ar livre. Já no frio, as pessoas se aglomeram em espaços com pouca ventilação, às vezes com aquecimento, o que resseca ainda mais as mucosas”, detalha Chebabo.

Segundo ele, esse ressecamento das vias aéreas facilita a entrada de vírus no organismo. Se uma pessoa infectada estiver em um ambiente fechado, a chance de transmitir o vírus para outras é muito maior, o que explica os surtos típicos dessa época do ano.

Renata reforça que o ar seco e as mudanças bruscas de temperatura também contribuem para inflamar as vias respiratórias e prejudicar as defesas locais. “É por isso que vemos um aumento de gripes, sinusites, amigdalites e até bronquites nesse período”, completa.

## Como fortalecer a imunidade no frio?

Para proteger o sistema imunológico no inverno, é importante adotar alguns cuidados simples no dia a dia. A hidratação é um dos principais. “Beber bastante líquido ajuda a manter as mucosas hidratadas e reduz o risco de infecção, principalmente em locais secos ou com aquecimento artificial”, orienta Chebabo.

Também é essencial garantir uma boa ventilação nos ambientes. “Abrir janelas ou usar a função de troca de ar dos aparelhos de ar condicionado faz diferença”, acrescenta o médico. Evitar o contato com pessoas que apresentem sintomas respiratórios é outro ponto-chave. E, se for a pessoa que está com sintomas, o ideal é evitar sair ou, se for inevitável, usar máscara para proteger os outros.

Além desses cuidados, a vacinação é uma aliada poderosa. “A vacina contra a gripe, por exemplo, é atualizada anualmente para proteger contra os vírus que circulam com maior força no inverno. Há também opções específicas para determinados públicos”, finaliza o médico.



## Vitamina D3 2000UI

- Ajuda a regular a imunológico e fortalece a resposta do corpo às infecções e doenças;
- Desempenha **papel relevante na divisão celular**;
- **Essencial para** o desenvolvimento e a manutenção da **saúde dos ossos e dentes**;
- **Auxilia na força muscular**, na função e no equilíbrio.

Tabela nutricional		
Informação nutricional (porção de 0,43 g [1 cápsula])		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Vitamina D	50 µg	333
<small>Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos totais, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.</small>		
<small>*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</small>		



Recomendação de uso: 01 (uma) cápsula ao dia preferencialmente às manhãs.

## Vitamina C 1000MG

- **Protege o corpo contra danos causados pelos radicais livres**, contribuindo para uma pele e cabelos saudáveis;
- **Auxilia o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente** a doenças e infecções;
- **Importante para o metabolismo** de proteínas e gorduras, bem como para a **obtenção de energia a partir dos alimentos**.

Tabela nutricional		
Informação nutricional (porção de 1000 g [2 cápsulas])		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Vitamina C	1000 mg	1000
<small>Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos totais, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.</small>		
<small>*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</small>		



Recomendação de uso: 02 (duas) cápsulas ao dia.

Compre agora





# POR QUE HOMENS VIVEM MENOS? 3 DICAS PARA INCENTIVÁ-LOS A CUIDAR DA SAÚDE

Quando se fala sobre a saúde masculina, é comum ouvir falas como “homem não cuida da saúde” ou “homem não gosta de ir ao médico”. Embora sejam generalistas, dados mostram que, inegavelmente, elas têm um fundo de verdade.

Um levantamento do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo aponta que 70% dos indivíduos do sexo masculino só procuram o consultório por influência da parceira ou dos filhos. O estudo também indica que mais da metade adia a ida ao médico até os sintomas ficarem mais acentuados.

Isso influencia diretamente na saúde dos homens. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) afirma que eles representam 52% das mortes prematuras por doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, depressão e câncer. Essas condições costumam ser associadas a negligências em relação à saúde, tanto física quanto mental.

Vale lembrar que uma consequência prática disso é a lacuna de sete anos na expectativa de vida de homens e mulheres no Brasil, segundo o Censo realizado em 2022 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Enquanto a longevidade das mulheres é estimada em 79 anos, a dos homens é de 72 anos.



## Demora para buscar auxílio médico

Criados dentro de uma cultura machista, que deposita sobre a figura do homem a responsabilidade de ser “forte” e “prover” por sua família, muitos crescem com a percepção de que estar doente é sinônimo de fraqueza. Tal insegurança impede que esses homens cuidem dos problemas assim que surgem os primeiros sintomas.

O mesmo vale para o costume de manter consultas periódicas. São essas idas para “check-ups” que mais ajudam a prevenir doenças ou chegar a um diagnóstico durante um estágio inicial da condição. Quanto mais rápido identificar algum problema, mais fáceis serão o tratamento e a recuperação.

“Quem procura, acha” não é um ditado aplicável à saúde. Os cuidados preventivos e o diagnóstico oportuno são essenciais para evitar quaisquer danos irreversíveis e, nos casos mais agravados, a morte.

É importante destacar que a atenção às questões físicas é tão importante quanto às mentais, como ansiedade e depressão.

## Dicas para incentivar os cuidados com a saúde

Para superar essas barreiras, separamos três dicas que você pode aplicar no seu dia a dia e conseguir cuidar melhor da sua saúde:

### 1. Desconstrua preconceitos

Prestar atenção aos sinais do próprio corpo não é tentar “achar pelo em ovo”, mas sim a melhor forma de se prevenir. Desconstruir os preconceitos sobre os serviços de saúde evita que o indivíduo se sinta “diminuído” ou “menos homem” nos episódios em que precisa de ajuda profissional. Além disso, também o incentiva a fazer os devidos retornos e torna as idas ao consultório uma prática regular.

Automedicar-se tampouco é a resposta. Ao experienciar mal-estar, procure um médico para avaliação do quadro clínico e recomendação do tratamento mais adequado. Lembre-se de seguir as instruções dadas à risca para evitar efeitos colaterais dos medicamentos.

### 2. Encontre um clínico ou médico de família e comunidade

A especialidade em família e comunidade é um ramo da medicina que, como o próprio nome sugere, atende as pessoas de forma integral, contínua e personalizada. Serve para indivíduos, famílias e organizações comunitárias, englobando pessoas de todas as idades, sexos e condições de saúde.

Generalista, esse profissional assume a função de acompanhar o paciente a longo prazo e prestar os cuidados primários. Isso inclui os check-ups anuais, com exames básicos e a avaliação da necessidade de encaminhamento para médicos mais especializados, como dermatologistas, cardiologistas e reumatologistas.

Uma vez que esse médico cria vínculos não só com o indivíduo, mas também com sua família, ele consegue ter uma macrovisão sobre o contexto biológico, psicológico e social do paciente. Na prática, isso melhora a capacidade do médico de diagnosticar problemas, além de deixar o homem mais confortável por se tratar de uma figura “conhecida”.

### 3. Siga uma rotina de consultas e exames

No geral, as autoridades de saúde recomendam que os homens comecem a seguir uma agenda de consultas médicas regulares a partir dos 40 anos. No entanto, é possível iniciar esse processo muito antes disso.

A partir da identificação dos fatores de risco de um indivíduo, bem como seu histórico familiar, o profissional da saúde poderá delimitar a periodicidade ideal com a qual o homem deve marcar uma consulta médica para check-up.

Normalmente, o mais indicado são as visitas anuais, mas, em alguns casos, elas podem ser mais espaçadas.

Dentre os exames que costumam ser solicitados durante os check-ups, o Ministério da Saúde destaca:

Aferição da pressão arterial;  
Hemograma completo; Coleta de urina e fezes;  
Teste de glicemia; Verificação do perímetro abdominal;  
Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC);  
Testes rápidos para infecções sexualmente transmissíveis (HIV, hepatite B e hepatite C);





## Top Men by TopTherm

- Contribui para a **manutenção da pele;**
- Auxilia no **funcionamento do sistema imune;**
- **Auxilia na visão.**



Recomendação de uso: 02 (duas) cápsulas ao dia.

### Tabela nutricional

Informação nutricional (porção de 2,45 g [2 cápsulas])

	1,6	%VD(*)
Valor Energético	7 Kcal	0
Gorduras Totais	0,6 g	1
Gorduras Saturadas	0,1 g	1
Vitamina A	1000 µg	125
Vitamina E	10 mg	67
Vitamina C	50 mg	50
Vitamina B3	16 mg	107
Selênio	160 µg	267
Zinco	15 mg	136
Coenzima Q10	10 mg	
Proantocianidinas	116 mg	
Arginina	100 mg	

Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



# MAGNÉSIO: SAIBA BENEFÍCIOS, ONDE CONSUMI-LO E CUIDADOS DE SUPLEMENTAÇÃO

O magnésio aparece nas castanhas, na banana, no espinafre, no feijão, entre tantos outros alimentos, e tem marcado presença em estudos mundo afora. Um dos mais recentes, publicado no periódico *European Journal of Preventive Cardiology*, comprova a atuação do mineral em prol da saúde das artérias. Isso porque esse nutriente tem ação antioxidante, o que ajuda a resguardar os vasos sanguíneos. Há ainda indícios de que esteja envolvido em mecanismos que favorecem o controle da pressão arterial.



## Outros benefícios do magnésio

Além disso, o magnésio participa de vários processos bioquímicos no nosso organismo, atua na transmissão de impulsos nervosos e na produção de neurotransmissores do bem-estar, daí a relação com o humor e o sono. Vale destacar também sua função no metabolismo energético e na síntese proteica, além do mecanismo de contração e relaxamento muscular, o que impacta o desempenho físico. Existem ainda evidências de que favoreça o aproveitamento da vitamina D. Não bastasse, o mineral coopera para a mineralização óssea.

## Outros benefícios do magnésio

Além disso, o magnésio participa de vários processos bioquímicos no nosso organismo, atua na transmissão de impulsos nervosos e na produção de neurotransmissores do bem-estar, daí a relação com o humor e o sono. Vale destacar também sua função no metabolismo energético e na síntese proteica, além do mecanismo de contração e relaxamento muscular, o que impacta o desempenho físico. Existem ainda evidências de que favoreça o aproveitamento da vitamina D. Não bastasse, o mineral coopera para a mineralização óssea.

Tabela nutricional		
Informação nutricional (porção de 1 g [1 comprimido revestido])		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Magnésio	260 mg	100%
<small>Não contém quantidade significativa de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.</small>		
<small>*% de Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal, ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.</small>		

**Recomendação de uso:** ingerir 1 (um) comprimido ao dia, ou conforme orientação do nutricionista ou médico; Uso adulto.

## Fontes de Magnésio

Recomenda-se consumir entre 300 e 400 mg por dia do mineral, meta que pode ser batida com um cardápio recheado de castanhas, legumes, verduras, frutas e feijões.

Confira alguns bons fornecedores, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da Universidade de São Paulo (USP):

Castanha-do-pará (punhado de 30g) = 97 mg  
Castanha-de-caju (punhado de 30g) = 87 mg  
Semente de gergelim (colher sopa 15g) = 54 mg  
Amendoim (punhado de 30g) = 47 mg  
Feijão carioca cozido (concha 80g) = 36 mg  
Banana prata (unidade 80g) = 23 mg  
Leite (copo 240 ml) = 23 mg  
Aveia (colher sopa 15g) = 17 mg  
Grão-de-bico cozido (colher servir 45g) = 16,7 mg  
Avocado (colher sopa 45 g) = 13 mg  
Couve crua (colher sopa 22g) = 9,4 mg  
Lentilha cozida (colher servir 35g) = 8,9 mg  
Espinafre cozido (colher sopa 25g) = 8 mg

## Magnésio 260MG

- Contribui na **manutenção da saúde dos ossos, prevenindo osteoporose;**
- **Auxilia na saúde do coração**, ajudando manter o ritmo cardíaco adequado;
- **Auxilia na recuperação e saúde muscular**, melhorando a contração e relaxamento dos músculos, prevenindo câimbras;
- Alguns estudos demonstram que a suplementação regular com **magnésio ajuda a melhorar a saúde mental, trazendo benefícios para redução de estresse e ansiedade.**



02 (duas) cápsulas ao dia.



# CÁLCIO NÃO É SÓ PARA OS OSSOS: ESTUDO MOSTRA COMO O MINERAL PODE SER UM ALIADO PODEROSO DA SAÚDE COGNITIVA NA VELHICE

UM NOVO ESTUDO REFORÇA A IMPORTÂNCIA DE MANTER BONS NÍVEIS DE CÁLCIO AO LONGO DA VIDA.

O declínio cognitivo é algo comum entre pessoas mais velhas e vários fatores podem contribuir para isso. Um deles é a falta de cálcio, que tem se mostrado bastante importante. Um estudo recente, publicado na revista *Nutrients*, mostrou que a deficiência desse mineral pode diminuir a produção de energia nas mitocôndrias (o famoso ATP) e também reduzir a capacidade do corpo de se proteger contra o estresse oxidativo. Esse estresse, junto com inflamações crônicas, está ligado a várias doenças que surgem com a idade, inclusive problemas de memória e cognição.



Cálcio também pode ajudar a manter a mente afiada na velhice. (créditos: Shutterstock)

## O papel do cálcio na função cerebral

O cálcio desempenha um papel fundamental no funcionamento do cérebro. Ele participa diretamente da liberação de neurotransmissores, substâncias que transmitem sinais entre os neurônios, e influencia processos importantes como memória e aprendizado.

Além disso, o cálcio é essencial para a chamada neurotransmissão e para a excitabilidade neuronal, que é a capacidade dos neurônios de responder a estímulos e gerar impulsos elétricos, conhecidos como potenciais de ação. Em outras palavras, é o quanto um neurônio consegue "se ativar" ao receber um sinal.

## Como as deficiências de cálcio afetam a saúde cognitiva

Para investigar a relação entre minerais e cognição, os cientistas analisaram 1.220 adultos hospitalizados, com 60 anos ou mais, que conseguiam se comunicar verbalmente. Amostras de sangue foram coletadas para medir os níveis de cálcio e magnésio no soro.

Com base nesses dados, os participantes foram divididos em quatro grupos:

- níveis normais de cálcio e magnésio,
- hipomagnesemia (baixo magnésio),
- hipocalcemia (baixo cálcio),
- hipomagnesemia e hipocalcemia (baixo magnésio e cálcio).

A função cognitiva foi avaliada por dois testes: o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e o Teste do Desenho do Relógio (TDR). Para garantir precisão nos resultados, os pesquisadores ajustaram a análise levando em conta fatores como idade, sexo, índice de massa corporal (IMC) e a presença de outras doenças.

Os melhores resultados nos testes cognitivos foram observados nos participantes com níveis normais de cálcio e magnésio. Na sequência, vieram aqueles com apenas hipomagnesemia, depois os com hipocalcemia e, por fim, os que tinham deficiência dos dois minerais, grupo que apresentou o pior desempenho cognitivo. Mesmo após o ajuste para outros fatores de saúde, os dados mostraram uma relação inversa entre baixos níveis de cálcio e magnésio e a cognição: quanto menores os níveis desses minerais, piores as pontuações nos testes.

## Importância do estudo

Os cientistas acreditam que os resultados do estudo podem ajudar no desenvolvimento de novas formas de tratar e prevenir os declínios cognitivos. Mesmo com os achados promissores, os pesquisadores sugerem que estudos futuros usem avaliações mais completas, para entender melhor de que forma a falta de cálcio e magnésio pode afetar o cérebro ao longo do tempo. No mais, uma coisa é certa: cuide para manter os níveis de cálcio no seu organismo adequados. Esse mineral traz muitos benefícios para o organismo e contribui para um envelhecimento mais saudável.

## Cálcio 500 + Vitamina D

- **Manutenção de ossos fortes** ao longo de toda a vida;
- **Contribui para saúde dental;**
- **Papel importante na função muscular** e na coagulação sanguínea.



02 (duas) Cápsulas ao dia.

Tabela nutricional		
Informação nutricional - Porção de 2,3g (2 Cápsulas)		
	Quantidade por porção	%VDI(*)
Valor Energético	9kcal=38kJ	0
Gorduras Totais	0,8g	1
Cálcio	400mg	40
Vitamina D**	5mcg	100
<small>*Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.</small>		
<small>(*) Valores diários das vitaminas e minerais foram baseados na IDR de adultos conforme RDC 28/03/05.</small>		
<small>(**) 5mcg de vitamina D equivalem a 200UI.</small>		



# TopTherm 2025

REVISTA BEM-ESTAR S.A. - VOLUME 2



EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA

Estrada Maricá Marques, 1055 – Galpão 19-B  
CEP: 06.529-210  
Jardim Represa (Fazendinha)  
Santana de Parnaíba/SP

Diretor Geral: Gerhard M. Wolf  
Nutricionista: Dra. Ana Cristina Wolf  
Organizador/Editor: Flávio Fiorine

SAC: (11) 11 5591-7922

CONTATO@EDITORATOPCOM.BR

*Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.*

*Está é uma publicação de EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA*

*Direitos Autorais e Patrimoniais do conteúdo editorial são de titularidade da EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA.*

EDIÇÃO BIMESTRAL

Conheça o site



@topthermooficial  
/toptherm



Aracy



# TopTherm 2025

INOVAÇÃO NUTRICIONAL PARA TODA A FAMÍLIA



VENDAS: 0800 770 7900  
[www.toptherm.com.br](http://www.toptherm.com.br)