

HALLOWEEN DE
GULOSEIMAS SAUDÁVEIS
É AQUI NA TOPTHERM!!!

Revista

suplementação nutricional

• culinária

• saúde

• prevenção

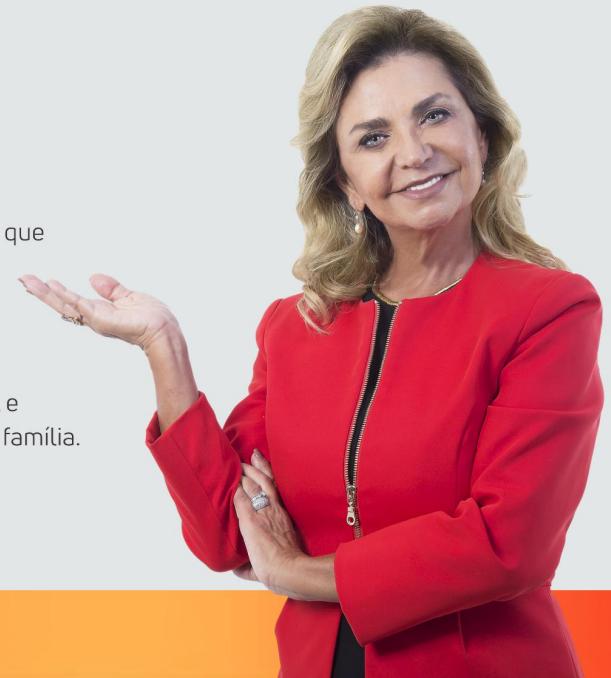
BEM-ESTAR (S.A.)

Olá,

Já chegamos a terceira edição da nossa revista eletrônica.

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.



Conheça o site



@topthermoficial

/toptherm

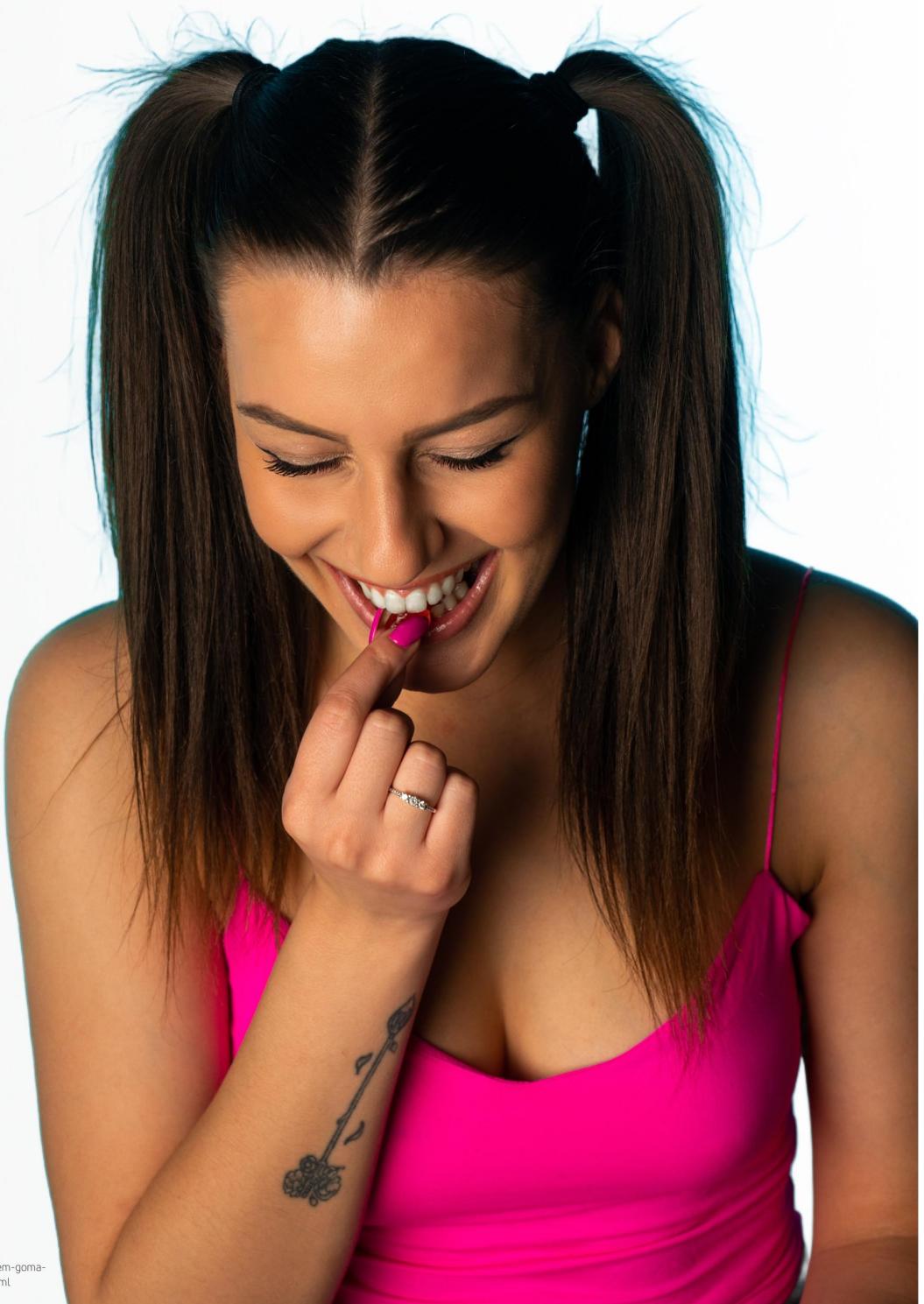


VITAMINAS E SUPLEMENTOS EM GOMA

BENEFÍCIO E RISCOS DOS PRODUTOS QUE ESTÃO GANHANDO AS PRATELEIRAS

Os produtos comercializados no país como gummy (ou goma) que passaram pelo pesquisas e análises necessárias para aprovação são, em sua maioria: vitaminas (C, D, E, complexo B) e minerais (ferro, zinco, selênio, magnésio) adaptados às necessidades individuais dos pacientes; suplementos de diversos tipos, como creatina, melatonina e colágeno, além de gomas de nicotina com o objetivo de cessar o vício no tabagismo. Essas apresentações são especialmente úteis para crianças que não conseguem engolir comprimidos, ou até mesmo adultos que também têm essa dificuldade, e idosos que não atingem uma alimentação boa e equilibrada e precisam de suplementação. Elas são mais aceitáveis e facilitam a adesão ao tratamento diz o médico do esporte e nutrólogo Eduardo Rauen, fundador da Liti e diretor técnico do Instituto Rauen.

Crianças com transtorno do espectro autista (TEA) ou outras condições que dificultam a ingestão de medicamentos tradicionais também podem ser beneficiadas pela forma de goma. É importante ressaltar que, de forma geral, as gomas devem ser mantidas fora do alcance das crianças para evitar ingestão accidental são muito atraentes pela semelhança com balas e doces e um adulto ou responsável deve fornecer os produtos a elas caso necessário. Uma dosagem excessiva pode resultar em intoxicação. A ingestão demasiada de vitamina D pode acarretar insuficiência renal e de vitamina C pode desregular o metabolismo, por exemplo explica Rauen.



QUAL O USO IDEAL DA CREATINA? VEJA AS RECOMENDAÇÕES DE ESPECIALISTAS

Com diversos benefícios, essa substância pode ser interessante para quem treina, mas com algumas ressalvas

Se você frequenta academia ou pratica esportes regularmente, muito provavelmente já ouviu algo sobre a creatina, especialmente nas redes sociais. Com diversos benefícios, essa substância pode ser interessante para quem treina, mas com algumas ressalvas.

O consumo excessivo de um suplemento de creatina pode ter consequências diretas

O que é e para que serve a creatina?

A creatina é uma substância produzida naturalmente pelo corpo e também encontrada em alimentos como carnes e peixes. Ela funciona como uma "bateria de energia rápida" para os músculos, ajudando na força, potência, recuperação e no desempenho dos treinos. Atividades de alta intensidade, como musculação, corrida de explosão, esportes coletivos com mudança de direção e esportes de combate, costumam ser beneficiadas com o uso correto de creatina.

Além do ganho de força e massa muscular, a substância também pode beneficiar a saúde cerebral e até auxiliar no envelhecimento saudável, afirma Renato Zilli, endocrinologista do Hospital Sírio Libanês e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Quem deve tomar creatina?

Segundo Edvânia Soares, nutricionista da Estima Nutrição e especialista em Nutrição Clínica e Esportiva e Vigilância Sanitária, o uso da creatina é recomendado principalmente para praticantes de atividade física com regularidade que buscam performance.

Casos clínicos como sarcopenia, doenças crônicas e renais, e perda de massa muscular em idosos também são indicados, mas sempre com orientação profissional.

"A partir dos 25 anos a gente já começa a perder massa muscular, mas o consumo da creatina deve ser sempre acompanhado de um orientação de um médico nutricionista", afirma

Como tomar a creatina e em qual frequência?

A recomendação é tomar de 3 a 5 gramas de creatina por dia. De acordo com Thaís Barca, nutricionista esportiva da clínica CliNutri, alguns artigos sugerem também um consumo de acordo com o peso corporal do atleta ou do paciente. Ela afirma que não existe um horário específico para fazer o consumo e o uso longe ou perto das refeições também não faz muita diferença nos resultados.

"Para chegar no pico do efeito, é necessário um consumo contínuo de 10 a 15 dias para fazer o carregamento total da creatina no músculo", explica.

Em caso de atletas que precisam que o músculo esteja carregado mais rápido do que nesse período de tempo, é possível realizar um ciclo de saturação, em que a pessoa faz uso de 20 gramas por dia durante 5 dias para alcançar o pico mais rápido.

Além disso, Barca reitera que o uso da creatina deve ser contínuo, sem pausas, para manter o estoque muscular elevado. No caso da saturação, ela explica que os atletas podem consumir 20 gramas por 5 dias e, depois, mantêm o consumo regular de 3 a 5 gramas, dependendo da recomendação, no restante dos dias.

Creatina em goma funciona?

Sim, afinal, possuem a substância em sua composição. Porém, a nutricionista da CliNutri alerta para os consumidores tomarem cuidado com a proporção de creatina monohidratada em cada goma.

A maioria das marcas no mercado tem cerca de 1,5 grama de creatina em cada gominha. Então, se a dose recomendada é de 3 a 5 gramas por dia, vai ser necessário consumir no mínimo duas gominhas por dia, dependendo do tamanho da pessoa, do peso e outros fatores", explica.

De acordo com os especialistas, a creatina em goma, em geral, costuma pesar mais no bolso do consumidor do que a creatina em pó. Isso porque o uso em goma precisa ser maior devido à composição do formato.

Como esse método pode envolver sabores e cor, a creatina em goma pode estar misturada com açúcar, corantes e outros aditivos químicos que, em geral, não fazem bem para a saúde a longo prazo.

Leia Mais em: <https://www.infomoney.com.br/saude/creatina-uso-ideal-recomendacoes/>

Nova Creatina TOP GUMMY by TopTherm

Seu máximo potencial de forma mais prática e gostosa!

- Aumento da Força e Energia: melhora a performance em exercícios de alta intensidade, como musculação, corrida e treinos funcionais.
- Ganho de Massa Muscular: auxilia na recuperação e crescimento muscular, otimizando os resultados dos treinos.
- Praticidade: não precisa de água ou mistura – basta morder e consumir! Perfeito para levar para qualquer lugar.
- Sabor Incrível: sabor de frutas vermelhas, tornando a suplementação um prazer.



A MELATONINA NÃO É BOA APENAS PARA O SONO

ELA PODE SER UMA ALIADA CONTRA O ACÚMULO DA GORDURA VISCERAL, REVELA ESTUDO

Nova Melatonina TOP GUMMY by TopTherm

Sono saudável e energia recarregada!

- Indução Natural ao Sono: auxilia no processo de adormecer e melhora a qualidade do sono.
- Regulação do Ciclo Circadiano: ideal para quem tem dificuldades com jet lag ou mudanças de horário.
- Sabor Delicioso: gummy com sabor agradável de frutas vermelhas, transformando a rotina de sono em um momento prazeroso.
- Praticidade: basta um gummy para se preparar para uma noite tranquila. Sem necessidade de água ou cápsulas!



Um estudo recente conduzido por pesquisadores da Universidade Complutense de Madrid (UCM) revelou que a melatonina, conhecida principalmente por seu papel na regulação do sono, pode ter efeitos benéficos no metabolismo da gordura visceral.

De acordo com os achados, esse hormônio parece interferir no relógio biológico da gordura visceral, reduzindo a capacidade de armazenamento de triacilglicerídeos e, consequentemente, sendo associado a um menor aumento do peso corporal, sem alterar a quantidade de alimentos consumidos.

O estudo, liderado pela pesquisadora María Pilar Cano Barquilla, do Departamento de Bioquímica e Biologia Molecular da Faculdade de Medicina da UCM, investiga como a melatonina influencia o armazenamento de gordura no tecido visceral. Em experimentos com animais de laboratório, os resultados sugerem que a melatonina pode ajudar a regular o metabolismo da gordura, oferecendo uma ferramenta com potencial para prevenir a obesidade em roedores.

"Neste estudo, nos aprofundamos em como a melatonina afeta a gordura visceral, descobrindo que, em animais, em uma dieta de controle, e tratados com melatonina, há menos armazenamento de gordura neste tecido. Isso sugere que a melatonina pode ajudar a regular o metabolismo da gordura e prevenir a obesidade em roedores", comentou Cano Barquilla.

O estudo, publicado no Journal of Molecular Science, explorou a relação entre o relógio biológico da gordura visceral, obesidade e melatonina em ratos Wistar machos. Esses animais foram alimentados com uma dieta controle ou rica em gordura, com ou sem tratamento com melatonina.

O relógio biológico da gordura visceral ajusta as funções biológicas às mudanças cíclicas de atividade e repouso nos animais. Ao longo de um ciclo de 24 horas, foram avaliados os níveis de genes relacionados à lipólise no tecido adiposo mesentérico (gordura visceral), bem como os níveis plasmáticos de ácidos graxos livres e glicerol.

Entre as descobertas mais significativas, o estudo indicou que uma dieta rica em gordura interfere nesse relógio biológico, promovendo a obesidade ao alterar a expressão de genes responsáveis pela regulação da lipólise. No entanto, a melatonina parece neutralizar esse efeito, reduzindo o armazenamento de gordura no tecido visceral.

Apesar dos resultados promissores, Cano Barquilla enfatizou a necessidade de mais estudos, tanto em animais quanto em humanos, para entender melhor como a melatonina pode influenciar o metabolismo do tecido adiposo e prevenir a obesidade.

"Com base nos resultados obtidos, nosso grupo de pesquisa continuará estudando os efeitos de uma dieta rica em gordura e do tratamento preventivo com melatonina em outros depósitos de gordura e outros tecidos, como fígado e músculos, sempre sob uma perspectiva cronobiológica. Será avaliado o efeito da melatonina na resistência periférica à insulina associada à obesidade", concluiu a pesquisadora.



COMO PREVENIR DOENÇAS DA VISÃO COM BONS HÁBITOS E SUPLEMENTAÇÃO

Cuidar dos olhos deixou de ser um gesto pontual e passou a ser parte essencial da rotina de bem-estar. Com o avanço da idade e o uso constante de telas, a saúde ocular demanda atenção redobrada. O Dia da Saúde Ocular, celebrado em 10 de julho, chama a atenção para os cuidados que ajudam a preservar a visão e prevenir doenças silenciosas, como a degeneração macular relacionada à idade (DMRI).

Essa condição atinge a mácula, área central da retina responsável por enxergar detalhes. A leitura, o reconhecimento de rostos e até tarefas simples, como dirigir, podem se tornar um desafio à medida que a doença evolui. No Brasil, a DMRI já figura entre as principais causas da perda de visão em idosos.

Embora o envelhecimento natural e fatores genéticos tenham grande peso, outros elementos do cotidiano também influenciam. Estresse contínuo, má alimentação e a falta de nutrientes específicos podem acelerar o comprometimento ocular. O equilíbrio nutricional, nesse cenário, desponta como aliado da prevenção.

"Avisão é um dos sentidos mais afetados pelo envelhecimento, mas isso não significa que não podemos prevenir doenças como a DMRI. Há compostos naturais com evidência científica que podem ajudar a preservar a saúde ocular e a integridade da retina, especialmente em pessoas com maior risco de degeneração", explica Ana Beatriz Gaeta Yokoyama, nutricionista da Endogen, empresa especializada em nutrição clínica e Cannabis medicinal.

Ela afirma que substâncias como luteína e zeaxantina carotenoides que filtram a luz azul prejudicial têm papel relevante na manutenção da saúde dos olhos. Vitaminas antioxidantes, como A e E, além do ômega 3 (DHA e EPA), também contribuem com a proteção celular, combatendo inflamações e apoiando o funcionamento da retina.

"Tais substâncias ajudam a proteger as células oculares contra o estresse oxidativo, melhoram a resposta anti-inflamatória e contribuem para o funcionamento adequado da retina e da mácula", completa a nutricionista.

O Ômega 3 é um tipo de gordura boa que tem ação anti-inflamatória, podendo ser utilizado para controlar os níveis de colesterol e glicemia ou prevenir doenças cardiovasculares e cerebrais, além de melhorar a memória e a disposição. A luteína é um carotenoide, um pigmento natural que confere cor amarela ou alaranjada a alguns alimentos. É um antioxidante que pode proteger os olhos contra danos causados pela luz e radicais livres.

Saúde Ocular: A luteína é um dos principais pigmentos da mácula ocular (região central da retina), onde atua como um filtro, protegendo os olhos da luz azul e dos raios UV. Estudos sugerem que ela pode ajudar a prevenir a degeneração macular relacionada à idade (DMAR) e a catarata.

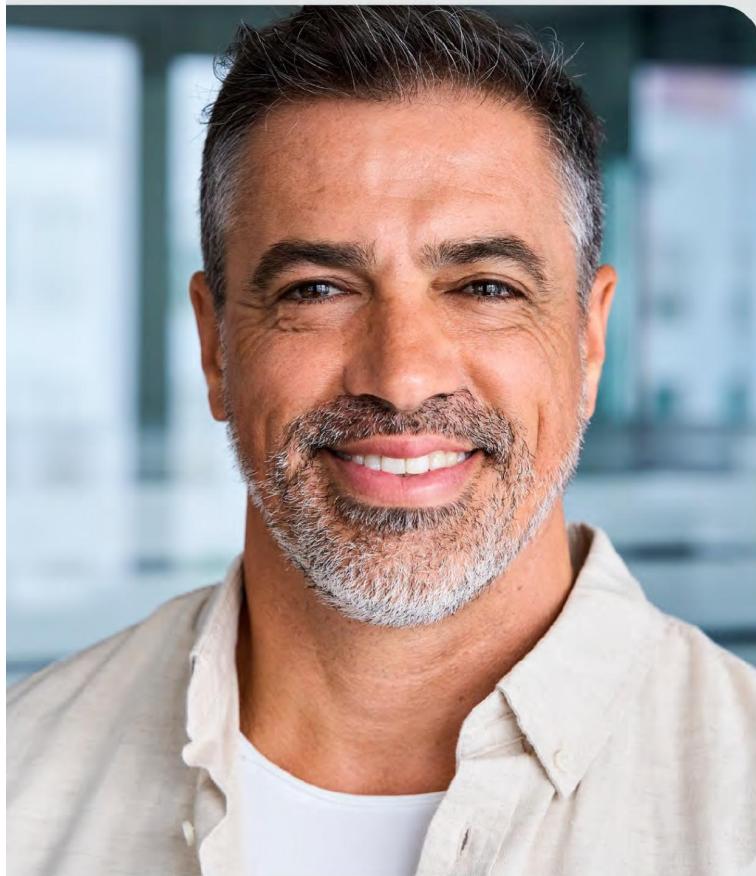
Antioxidante: Ajuda a combater os radicais livres, substâncias que podem danificar as células do corpo.

Saúde Cardiovascular: Alguns estudos sugerem que a luteína pode ter um papel na prevenção de doenças cardíacas, ajudando a proteger as artérias e o coração contra danos.

A TopTherm trás uma exclusiva combinação dos benefício do Ômega 3 com a Luteína, experimente.

Ômega 3 TOPVISION

- Poderosa **ação antioxidante**;
- **Prevenção de doenças oculares**;
- Melhora a **qualidade de vida**.



Compre agora

Tabela nutricional

	1,5 g	%VD(*)
Valor Energético	10 Kcal	1
Gorduras Totais	1,1 g	2
Gorduras Saturadas	0,3 g	2
Gorduras Trans	0,0 g	0
Gorduras monoinsaturadas	0,3 g	2
Gorduras Poli-insaturadas	0,5 g	3
Ômega 3	415 mg	10
EPA	180 mg	**
DHA	120 mg	**
Colesterol	7 mg	2
Vitamina A	800 µg	100
Luteína	10 mg	**
Luteína	0,5 mg	**

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

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS? NUTRICIONISTA EXPLICA

Ambos incentivam uma comunidade equilibrada de diferentes micro-organismos que vivem dentro ou sobre o seu corpo

Seja numa farmácia ou mercado, os probióticos e prebióticos fazem parte da nossa rotina. Isso porque, estão presentes em alguns alimentos, naturais ou não, mas também disponíveis em suplementos que podem ser ingeridos como bebida ou cápsulas. Talvez você tenha uma noção vaga de que eles sejam saudáveis, ou já tenha ouvido que eles fazem bem para o seu "microbioma". Mas o que exatamente é o seu microbioma? E qual é, afinal, a diferença entre probióticos e prebióticos?

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) definem probióticos como "micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefício à saúde". Esses micro-organismos são as bactérias e leveduras presentes em alimentos como iogurte, chucrute (sauerkraut), kombucha e em suplementos.

Já os prebióticos se referem ao "alimento" de que os probióticos precisam para sobreviver e se multiplicar.

Os prebióticos são mais conhecidos como fibras alimentares. Incluem tipos específicos de fibras como frutanos (carboidratos complexos formados por cadeias de moléculas de frutose) do tipo inulina, galacto-oligossacarídeos, amido resistente e pectina. Os prebióticos ocorrem naturalmente em alimentos vegetais, são adicionados a produtos industrializados (como pães e cereais matinais) e também estão disponíveis como suplementos.

A fibra alimentar permanece não digerida no estômago e no intestino delgado até chegar ao intestino grosso. Lá, os micro-organismos (probióticos) decompõem, ou fermentam, a fibra (prebióticos), convertendo-a em metabólitos ou nutrientes associados a uma melhor saúde.

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

Probióticos funcionam?

O microbioma desempenha um papel crucial na nossa saúde. Um microbioma saudável, por exemplo, está associado à redução do risco de câncer, doenças cardiovasculares, alergias e doenças inflamatórias intestinais.

Suplementos probióticos ajudam na melhora do microbioma?

Uma revisão de ensaios clínicos avaliou suplementos probióticos em pessoas saudáveis e não encontrou aumento na diversidade do microbioma.

Outra revisão analisou o impacto de suplementos probióticos durante o uso de antibióticos e também não observou melhora na diversidade do microbioma.

Um outro estudo, que não foi incluído nessas duas revisões, descobriu que os probióticos podem até piorar a diversidade microbiana no curto prazo. Nesse caso, os suplementos probióticos atrasaram a recuperação natural do microbioma após o uso de antibióticos.

Como eles se relacionam com o seu microbioma?

Diz-se que tanto os probióticos quanto os prebióticos incentivam um microbioma saudável — uma comunidade equilibrada de diferentes micro-organismos que vivem dentro ou sobre o seu corpo. Isso inclui os que habitam a boca, o intestino, a pele, o sistema respiratório e o trato urogenital (que cuida da urina e tem funções reprodutivas).

O microbioma de cada pessoa é único e varia ao longo da vida. Por exemplo, mudanças na dieta, na atividade física, nos hábitos de higiene, o uso de antibióticos ou a ocorrência de infecções afetam o microbioma.

Esses fatores podem alterar a diversidade do microbioma, ou seja, a quantidade de tipos diferentes de micro-organismos. Também podem modificar a proporção entre micro-organismos saudáveis e não saudáveis.

Quando o microbioma se torna menos diverso ou quando o número de micro-organismos nocivos supera o de benéficos, isso é conhecido como disbiose. A disbiose pode causar problemas como diarreia ou constipação, síndrome do intestino irritável, sangramento nas gengivas, dermatite atópica (eczema) ou acne.

Probióticos e prebióticos são comercializados como formas de apoiar um microbioma saudável e diversificado, ajudando a reduzir a chance de disbiose.

Como os antibióticos podem alterar o microbioma, esses suplementos também são promovidos como forma de restaurar a diversidade microbiana durante ou após o uso de antibióticos.



QUAL É A DIFERENÇA ENTRE PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS? NUTRICIONISTA EXPLICA

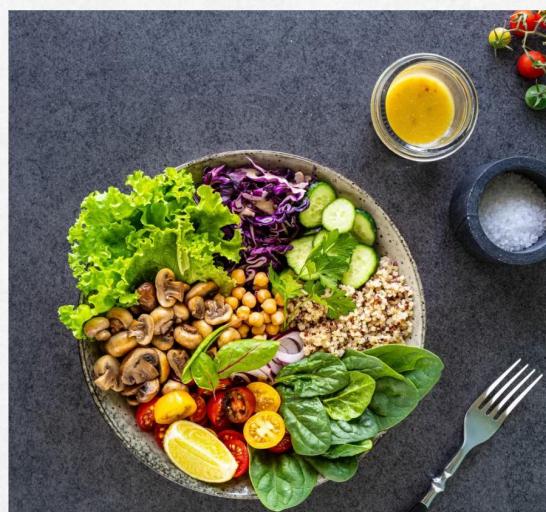
Ambos incentivam uma comunidade equilibrada de diferentes micro-organismos que vivem dentro ou sobre o seu corpo

E os prebióticos?

Existem poucos estudos sobre o impacto do uso de suplementos prebióticos em pessoas saudáveis. No entanto, há pesquisas sobre o uso de prebióticos em combinação com probióticos em aspectos específicos da saúde.

Por exemplo, uma grande revisão examinou diversos efeitos neuropsiquiátricos, como demência, doença de Parkinson e comprometimento cognitivo leve, em pessoas que tomaram prebióticos e probióticos juntos ou separadamente. Outra revisão analisou os efeitos de prebióticos, probióticos ou simbióticos (suplementos que contêm ambos) em pessoas com diabetes.

Mas os resultados ainda são inconclusivos. Portanto, são necessárias mais pesquisas antes de se poder recomendar esses suplementos rotineiramente. Além disso, eles não substituem medicamentos tradicionais nem uma dieta equilibrada.



Alimentação saudável no combate à depressão — Foto: Freepik

Como manter meu microbioma saudável?

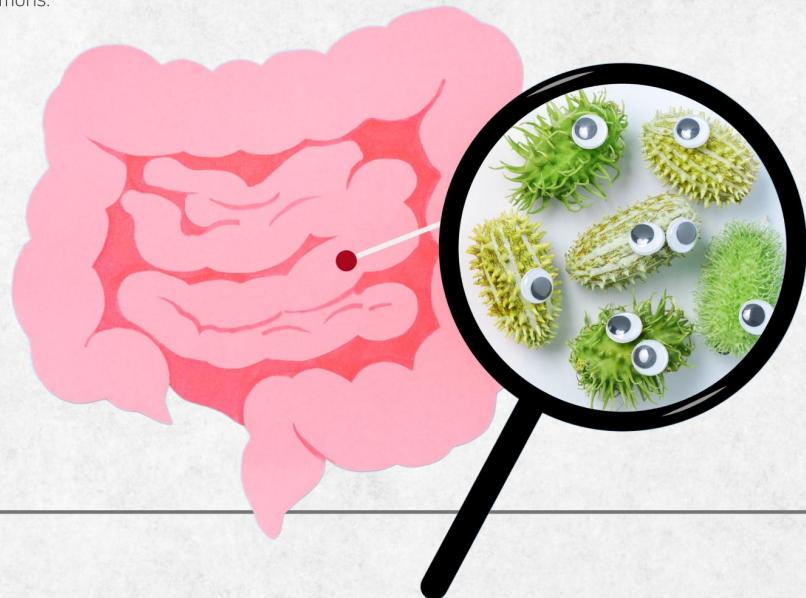
Probióticos e prebióticos ocorrem naturalmente em alimentos comuns. Probióticos estão presentes em alimentos fermentados como queijos, chucrute, iogurte, missô, tempeh e kimchi.

Prebióticos estão nos alimentos que contêm fibras todos os alimentos de origem vegetal. É importante ter uma variedade de alimentos vegetais na sua dieta. Isso garante a ingestão dos diferentes tipos de fibra necessários para manter as bactérias saudáveis vivas e aumentar a diversidade do microbioma.

Comer alimentos, em vez de tomar suplementos, também garante a ingestão de outros nutrientes presentes nesses alimentos.

O Guia Alimentar Australiano recomenda uma dieta rica em alimentos vegetais e incentiva o consumo de alimentos fermentados (na forma de queijos e iogurtes). Essa combinação é ideal para manter um microbioma saudável.

*Evangeline Mantzioris é filiada à Aliança para Pesquisa em Nutrição, Exercício e Atividade (ARENA) da Universidade da Austrália do Sul. Recebeu financiamento do Conselho Nacional de Pesquisa em Saúde e Medicina e foi nomeada para o Comitê de Especialistas em Diretrizes Dietéticas do Conselho Nacional de Pesquisa em Saúde e Medicina.*Este artigo foi republicado de The Conversation sob licença Creative Commons.



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.



VEM SER
PARCEIRO
DA TOP!!!

GANHE

DINHEIRO SEM
SAIR DE CASA

PRÊMIOS
EM DINHEIRO

SUporte completo &
campanhas
exclusivas



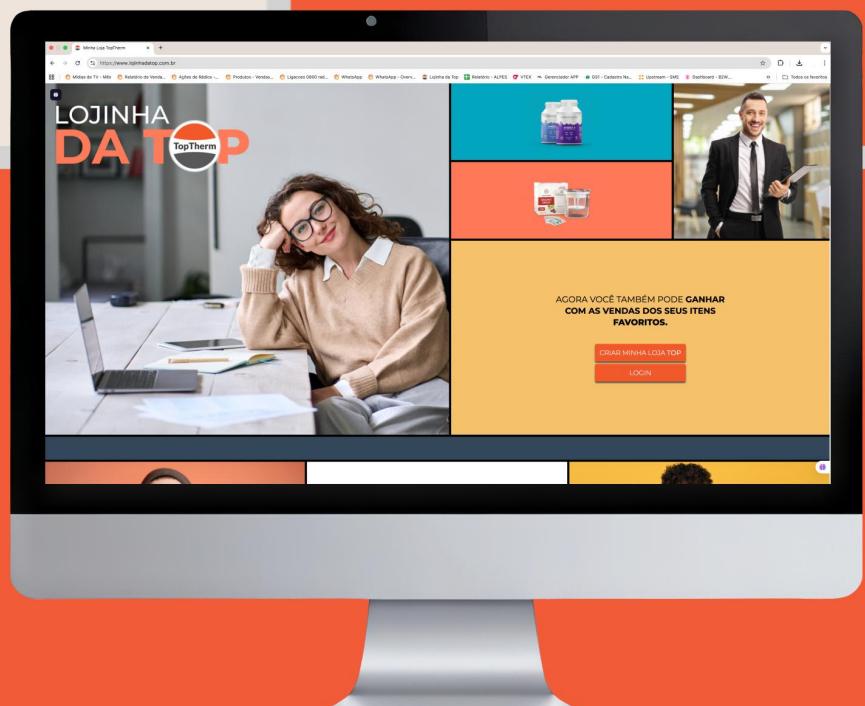
WWW.LOJINHADATOP.COM.BR



CADASTRE-SE



E COMECE
A VENDER
HOJE MESMO!



ESPECIALISTAS REVELAM QUE ESSE MINERAL ESCONDIDO NOS ALIMENTOS PODE SER A CHAVE PARA SAÚDE

Manter uma alimentação rica em magnésio é a melhor forma de garantir energia, disposição e bem-estar todos os dias; entenda

Você já ouviu falar que o magnésio é essencial para o organismo?

Mesmo pouco comentado, esse mineral atua em mais de 300 processos metabólicos e está diretamente relacionado à produção de energia, ao equilíbrio muscular, à qualidade do sono e até ao bom humor.

O problema é que a alimentação moderna, rica em ultraprocessados, costuma ser pobre em magnésio. Como o corpo não produz esse nutriente sozinho, é necessário obtê-lo por meio dos alimentos ou suplementos. Especialistas alertam que a deficiência de magnésio pode causar fadiga, irritabilidade, dores musculares, câimbras, ansiedade e até favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.



Por que o magnésio é tão importante para a saúde?

O mineral, regula funções vitais, como a contração muscular, a transmissão dos impulsos nervosos e o funcionamento adequado do coração. Ele também participa da formação dos ossos e ajuda na fixação do cálcio, prevenindo a osteoporose.

Além disso, está envolvido na produção de serotonina, neurotransmissor que regula o humor, o sono e o bem-estar. Por isso, muitas pessoas relatam melhora na ansiedade e na qualidade do sono ao equilibrar os níveis desse mineral. Nutricionistas defendem que o magnésio é como uma peça-chave que faz o corpo inteiro funcionar melhor. Sem ele, vários processos ficam comprometidos.

Entre os sintomas de deficiência de magnésio estão câimbras e espasmos musculares frequentes, cansaço excessivo; mesmo após descansar; dificuldade para dormir ou sono agitado; ansiedade e irritabilidade; palpitações cardíacas; dores de cabeça e enxaquecas recorrentes.

Se esses sinais aparecem com frequência, é importante investigar a alimentação e, em alguns casos, realizar exames para medir os níveis de magnésio. A boa notícia é que é possível obter magnésio de forma natural por meio de uma dieta equilibrada. Entre as melhores fontes estão:

- Vegetais verde-escuros, como espinafre, couve e brócolis;
- Sementes e oleaginosas, como castanhas, nozes, amêndoas e gergelim;
- Grãos integrais, como aveia, quinoa e arroz integral;
- Leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico;
- Frutas como banana, abacate e figo.

Para quem tem dificuldade de atingir a quantidade ideal apenas com a alimentação, a suplementação pode ser indicada, mas sempre com orientação médica ou nutricional.

Benefícios do magnésio para a saúde

- Melhora o sono e reduz a ansiedade
- Diminui dores musculares e previne câimbras
- Ajuda a controlar a pressão arterial
- Contribui para a saúde óssea e dentária
- Favorece a produção de energia e combate a fadiga
- Pode aliviar enxaquecas e dores de cabeça

Quando devo suplementar magnésio?

A suplementação de magnésio é segura quando feita corretamente, mas não é indicada para todo mundo. Pessoas com doenças renais, por exemplo, devem ter cuidado com o excesso do mineral. Por isso, antes de tomar qualquer suplemento, é importante procurar um profissional para avaliar a necessidade real e a melhor forma de consumo.

Já ouviu falar da Suplementação de Magnésio que a TopTherm trouxe para você e toda a sua família?

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.

OS ALIMENTOS RICOS EM BIOTINA QUE PREVINEM QUEDA DE CABOLO E UNHAS FRACAS

A biotina é uma vitamina do complexo B essencial para diversas funções do corpo. Ela participa ativamente do metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas.

Além disso, é fundamental para manter cabelo, pele e unhas saudáveis, além de contribuir para a energia diária.

Por que a biotina ganhou destaque na saúde e beleza?

A biotina está associada ao fortalecimento dos fios de cabelo e das unhas. Por isso, se tornou popular em cuidados de beleza e nutrição.

Mas seu papel vai muito além da estética, já que também atua na produção de energia a partir dos alimentos.

"A biotina, ou vitamina B7, é um cofator essencial em reações enzimáticas que sustentam o metabolismo energético e a saúde dos tecidos", afirma ROSS, A. Catharine et al, conforme ROSS, A. Catharine et al. Modern Nutrition in Health and Disease. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2020. p. 532.



Ovos e seu papel no fortalecimento do organismo

Os ovos, especialmente a gema, são uma das principais fontes naturais de biotina. Além disso, oferecem proteínas de alto valor biológico.

Fonte concentrada de biotina

Ricos em proteínas completas

Fáceis de incluir em diferentes preparações

Consumir ovos de forma equilibrada contribui para energia e fortalecimento dos tecidos.

Frutos secos trazem energia e nutrição ao dia a dia

Amêndoas, nozes e outras oleaginosas oferecem biotina, gorduras saudáveis e fibras. São uma opção prática para lanches rápidos.

Contêm biotina em boas quantidades

Ricos em gorduras insaturadas

Favorecem a saciedade e a saúde cardiovascular

Além de fornecer energia, os frutos secos ajudam no equilíbrio da dieta e na manutenção do bem-estar.



Legumes e verduras verdes garantem equilíbrio nutricional



Vegetais como brócolis e espinafre são fontes vegetais de biotina e outros micronutrientes importantes. Eles completam a dieta com fibras e antioxidantes.

Aporte extra de vitaminas e minerais

Baixo valor calórico e alta densidade nutricional

Fonte de fibras que melhoram a digestão

Incluir verduras verdes no prato é uma forma simples de fortalecer o corpo e prevenir deficiências.

"Legumes e verduras são fundamentais em uma alimentação saudável, pois fornecem vitaminas, minerais e fibras que auxiliam no bom funcionamento do organismo", destaca MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil), conforme MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: MS, 2014. p. 61.

Como aproveitar os alimentos ricos em biotina no dia a dia?

Com pequenas escolhas, é possível garantir uma boa ingestão de biotina sem necessidade de suplementação. A chave é variar as fontes naturais.

Inclua ovos em preparações como omeletes e saladas

Consuma um punhado de oleaginosas como lanche

Adicione verduras verdes em refeições principais

Esses hábitos simples fortalecem cabelo, pele, unhas e ainda garantem energia constante.

Sempre inovando e buscando o melhor suplemento alimentar, a TopTherm realizou inúmeras pesquisas e testes de comprovação para desenvolver um produto revolucionário para você ter cabelos volumosos e brilhantes, pele sedosa, macia e vistosa e unhas fortes e perfeitas

O 3TOP Beauty é um composto de biotina com alta concentração, Cobre, que contribui para a pigmentação dos cabelos e da pele, e zinco, que auxilia na manutenção dos cabelos, pele e unhas.

Benefícios do 3TOP Beauty

Melhora na saúde da pele;

Ajuda a fortalecer as unhas;

Auxilia na pigmentação dos cabelos e da pele.



MAIS PREOCUPADO COM A SAÚDE, BRASILEIRO AUMENTA CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

No momento em que a população prioriza o autocuidado, pesquisas apontam crescimento do mercado de suplementação

A saúde e o autocuidado estão entre as prioridades da população brasileira, segundo pesquisas recentes. Num momento em que a atenção ao bem-estar físico e mental tem ganhado destaque, a alimentação saudável, o consumo de suplementos alimentares e a prática de atividades físicas conquistam mais adeptos.

De acordo com o estudo "Tensões Culturais", da agência de pesquisa e análise Quiddity, 52% dos brasileiros desejam "se cuidar" ao longo de 2024. O dado reflete um comportamento em que as pessoas se mostram mais conscientes da importância de adotar hábitos saudáveis.

Outra pesquisa sobre o assunto, What Worries the World, realizada pelo instituto Ipsos e publicada em fevereiro, apontou que a saúde está entre as três maiores preocupações dos brasileiros, ao lado de temas como crime e violência e pobreza e desigualdade.

Já a primeira edição do estudo "Radar Febraban de 2024", desenvolvida pelo Instituto de Pesquisas Sociais, Políticas e Econômicas a pedido da Federação Brasileira de Bancos, revelou o aumento nas menções à saúde como área prioritária para receber mais atenção do governo.

Foco na saúde impacta mercado de suplementos alimentares O maior foco na saúde tem reflexos no crescimento do mercado de suplementos alimentares.

Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad), os produtos estão presentes em mais da metade (59%) dos lares do país.

O aumento no consumo de suplementos também é impulsionado pela expansão do setor de alimentos saudáveis, que deve crescer 27% até 2025 no Brasil, conforme a Euromonitor International.

Entre os produtos comercializados destacam-se a creatina e o suplemento de magnésio dimalato. A primeira é responsável por fornecer energia aos músculos, melhorando o desempenho durante as atividades físicas. Já o segundo contribui para a saúde metabólica e mental.

Apesar dos benefícios à saúde, é necessária a orientação profissional para o uso adequado dos suplementos. Mitos sobre a creatina podem levar a interpretações equivocadas sobre seus efeitos colaterais e benefícios, por exemplo. O acompanhamento com nutricionista possibilita a indicação correta de uso e dosagem das substâncias.

De acordo com o presidente da Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Nutricionais e Alimentos para Fins Especiais (Brasnutri), Synésio Batista da Costa, as proteínas e os aminoácidos, especialmente a creatina, foram as categorias que mais cresceram no setor.

Em artigo de sua autoria, ele informa que produtos prontos para consumo, como bebidas proteicas, barrinhas de proteína e snacks saudáveis também impulsionaram as vendas, seguindo uma tendência do mercado que busca saudabilidade, rapidez e praticidade.

Rotulagem nutricional ajuda a alertar sobre ultraprocessados

Desde outubro de 2023, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), em conjunto com fabricantes e entidades da sociedade civil, como o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), determinou uma nova rotulagem nutricional para alimentos processados e ultraprocessados. Os novos rótulos alertam para altos teores de gordura saturada, açúcar e sódio adicionados.

A etiqueta padrão é representada por uma lupa preta com a indicação "alto em", localizada na parte da frente da embalagem dos produtos. Segundo estudo da consultoria Bain & Company, 56% dos consumidores notaram a diferença na nova rotulagem. Destes, 46% afirmaram que desistiriam de comprar o item ou pretendiam reduzir o seu consumo. Já 34% disseram repensar a ingestão, mas mesmo assim comprar. Para 20% das pessoas que perceberam a novidade nos selos, nada mudou em termos de comportamento e intenção de consumo.

Conforme avaliação da nutricionista e analista de pesquisa do Idec, Mariana Ribeiro, a lupa na identificação dos produtos é um avanço para o mercado brasileiro. Em entrevista à imprensa, ela afirmou que os consumidores têm demonstrado surpresa com o alto teor de ingredientes que podem ser nocivos à saúde presentes em alimentos que eles ingerem diariamente. Ela acredita que, com o rótulo, as pessoas estarão mais conscientes e poderão evitar consumir o que é ultraprocessado.

Pesquisa realizada pelas universidades de São Paulo (USP), Federal de São Paulo (Unifesp) e de Santiago do Chile avaliou como os alimentos ultraprocessados impactam a saúde. Comidas que continham conservantes, corantes e aromatizantes provocaram a morte de 57 mil brasileiros, com base em dados de 2019. O estudo compara que, no mesmo ano, foram assassinadas 45,5 mil pessoas no país, de acordo com o Sistema de Informações sobre Mortalidade, do Ministério da Saúde.

Em entrevista à imprensa, a nutricionista que trabalhou no Idec ao longo da discussão sobre a nova rotulagem, Janine Coutinho, alertou que os produtos industrializados são nocivos e não deveriam ser consumidos, já que uma alimentação inadequada, com excesso de açúcar, sal e gordura, traz inúmeros malefícios.

Alimentação saudável e suplementação são tendências

Conforme os dados da Euromonitor International, estima-se que 47% dos brasileiros passaram a consumir alimentos mais saudáveis, como legumes, verduras e hortaliças. A maioria disse, ainda, que planeja manter o novo hábito. Informações do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) indicam que o mercado de alimentação saudável tem crescido em média 12,3% ao ano.

Além disso, de acordo com portais especializados, como o Food Connection, em 2024, a crescente preferência dos consumidores por um estilo de vida saudável e sustentável deve continuar impulsionando o consumo de suplementos naturais e orgânicos.

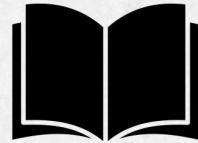
A avaliação é que as pessoas estão buscando cada vez mais produtos que ofereçam benefícios nutricionais, mas que tenham origem ética, transparente e ingredientes saudáveis. A tendência pode ser observada a partir da demanda por suplementos livres de aromatizantes artificiais, corantes, aditivos e conservantes.





TopTherm 2025

REVISTA BEM-ESTAR S.A. - VOLUME 2



EDITORIA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA

Estrada Maricá Marques, 1055 – Galpão 19-B
CEP: 06529-210
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@EDITORATOP.COM.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



@topthermoficial

/toptherm

Aracy

TopTherm 2025

INovação nutricional para toda a família



TopTherm

VENDAS: 0800 770 7900
www.toptherm.com.br