

DEXTROSE MONOHIDRATADA

CAS: 77538-63-7

DCB: não aplicável

Fórmula Molecular: $C_6H_{12}O_6 \cdot H_2O$

Peso Molecular: 198,17

Composição: não aplicável

Uso: Oral

é um carboidrato de rápida absorção, constitui o tipo mais conhecido e mais simples de CHO, o monossacarídeo, fundamental para outros tipos de CHO, como a maltodextrina, a maltose, entre outros, pois compõem a estrutura química deles, além de ser uma das principais fontes de energia em praticamente todas as formas de vida.

Devido conter carboidratos simples em sua composição, é de considerável importância para praticantes de exercício físico, visto que os carboidratos têm como principal função prover energia para o organismo e, dessa maneira, prevenir situações de fadiga, câimbras e queimação muscular.

Durante a prática de exercícios de longa duração, recomenda-se o consumo da dextrose, para cada hora de exercício, a fim de se evitar a hipoglicemia, fadiga e depleção do glicogênio. O pós-exercício é um momento ideal e considerável para se consumir a dextrose, pois o organismo encontra-se estimulado para a captação de glicose, devido à contração muscular e, como a dextrose é um tipo de carboidrato de alto índice glicêmico, poderá favorecer a recuperação do esforço, pelo fato de alimentos com alto índice glicêmico promoverem maior incorporação de glicose como glicogênio muscular.

Quando comparada com a maltodextrina apesar de serem tipos distintos de carboidratos, pos-suem respostas glicêmicas semelhantes, porém, a dextrose é mais rapidamente absorvida.

INDICAÇÕES

- Fonte de energia;
- Auxilia na recuperação da função muscular;
- Isotônico;
- Musculação e para treinos aeróbicos.

DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** mínimo 19,5g ou conforme prescrição.
- **Tópico:** não aplicável.
- **Fator de correção:** verificar de acordo com o certificado de análise.

ADVERTÊNCIAS

O seu uso não está autorizado para crianças menores de 4 anos. Caso tenha hipersensibilidade ao componente, não realizar o uso. Não é indicada para quem tem diabetes ou qualquer tipo de intolerância a glicose.

EFEITOS ADVERSOS

Pode ocorrer ganho de peso com o seu uso inadequado e em doses elevadas.

INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Insumo higroscópico. Conservar em embalagem bem fechada e evitar exposição prolongada.

SUGESTÕES DE FÓRMULAS

Recuperação pós treino

Componentes	Quantidades
Dextrose Mono	30 g
Dispensar em potes ou sachês.	
Tomar 1 dose após o treino.	

NOTA: Todas as sugestões de fórmulas devem ser testadas e o desenvolvimento da farmacotécnica mais adequada ao processo da farmácia deve ser validada pelo farmacêutico (a) responsável pela manipulação.

REFERÊNCIAS

1. Material técnico do fabricante.
2. CARDOSO, Mariana et al. Dextrose, Maltodextrina e Waxy Maize: principais diferenças na composição, mecanismo de ação e recomendações para o desempenho esportivo. Cadernos UniFOA, v. 12, n. 33, p. 101-109, 2017.
3. Henselmans M, Bjørnsen T, Hedderman R, Vårvik FT. The Effect of Carbohydrate Intake on Strength and Resistance Training Performance: A Systematic Review. Nutrients. 2022 Feb 18;14(4):856.

Rev.0 – 11/11/2024.

