

INOSITOL



INOSITOL, um isômero da glucose, tem sido tradicionalmente considerado como um dos componentes de vitaminas do complexo B. A carência desse componentes está relacionada a distúrbios do comportamento (principalmente a deficiência de tiamina, niacinamida, piridoxina e inositol); os estados de ansiedade denotam, não raramente, deficiências nutricionais desse grupo. O organismo consegue estocar somente pequenas quantidades do complexo B, sendo necessário a sua ingestão diária.

Fontes naturais de inositol são encontrado em grão de cereais, frutas e plantas na forma de hexafosfato e ácido fólico e em outras formas químicas nos vegetais e carnes.

INOSITOL parece estar envolvido fisiologicamente no metabolismo de lipídios e tem utilizado com sucesso em pacientes com distúrbios no transporte e metabolismo de lipídios no organismo. E tem-se investigado a sua utilização no auxílio do tratamento de depressão e ansiedade.

DOSAGEM:

Dose diária usual de ingestão de INOSITOL nos pacientes em dieta é de 1g.

REFERÊNCIAS:

Ref.: MARTINDALE, The Extra Pharmacopoeia, pg.1716.

