

METIL SULFONIL METANO – MSM

Propriedades:

CAS: 67-71-0

DCB: Não aplicável

Fórmula Molecular: $(CH_3)_2SO_2$

Uso: Oral e tópico.

Fator de correção: Não aplicável



O Metilsulfonilmetano (MSM) é uma forma natural de enxofre orgânico encontrada em todos os organismos vivos, apresentando maior concentração nos fluídos e tecidos do corpo humano. O MSM é derivado do DMSO – dimetilsulfóxido.

A maior parte do enxofre presente no organismo se encontra nos músculos, o restante distribui-se pelo cérebro, cabelos, unhas, epiderme e ossos. O enxofre é necessário à síntese de colágeno, juntamente com a vitamina B1, vitamina C, biotina e ácido pantotênico. É também muito importante na construção de aminoácidos metionina e cisteína.

Estudos mostraram que o MSM alivia a dor por diversos mecanismos de ação. Pode inibir a transmissão de impulsos da dor ao longo das fibras nervosas do tipo C, aumentar o fluxo do sangue, e reduzir os espasmos musculares.

Estudo

Estudo realizado em Israel avaliou a eficácia de metilsulfonilmetano (MSM) no tratamento da osteoartrite de joelho. Quarenta e nove voluntários com idade média de 68 anos foram randomizados para receberem 1,125 g de MSM 3 vezes ao dia ou placebo durante 12 semanas. Foram pré-selecionados diversos parâmetros para análise da eficácia na redução da dor e na rigidez e função dos joelhos no início do estudo, após 6 e 12 semanas do início do tratamento. Pelos parâmetros WOMAC houve diferença significativa na função física e na pontuação total, porém sem diferenças significativas para dor e rigidez. Já na escala VAS para dor houve diferença significativa. Os pacientes com osteoartrite de joelho em tratamento com MSM por 12 semanas mostraram melhora na função física e na dor.

Indicações:

- Analgésico
- Osteoartrite
- Rosacea
- Fadiga crônica
- Fortalecimento de unhas e cabelos
- Antioxidante

Dosagem

Uso interno

2000 - 6000 mg ao dia.

Usualmente em sachês de 3g/dia.

Também usado em associações na concentração de 300 a 500mg.

Uso externo:

5 a 10%.

Sugestões de Fórmulas

Analgésico e antioxidante	
Composição	Quantidade
MSM	500mg
Vitamina C	30mg
Excipiente qsp	1cápsula
Posologia: Tomar 1 cápsula ao dia ou conforme critério médico.	

Prevenção e tratamento de artrite	
Composição	Quantidade
Glucosamina Sulfato	1500mg
Sulfato de Condroitina	1200mg
MSM	600 mg
Posologia: tomar 1 dose ao dia ou conforme critério médico.	

Prevenção e tratamento de artrite	
Composição	Quantidade
Glucosamina Sulfato	4%
Sulfato de Condroitina	5%
MSM	2%
Base transdérmica	100 g
Posologia: Aplicar 2 a 3x/dia nas regiões afetadas, massageando.	

Controle de sinas e sintomas da Rosacea	
Composição	Quantidade
Silimarina	1%
MSM	5 a 10%
Vitamina E	1%
Vitamina A	100.000 UI%
Creme não iônico	100 g
Posologia: Aplicar 2x/dia nas regiões afetadas.	

Referências

BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/SP: Atheneu, 5ª Ed. 2015

Lavalle, J.B. et al. Natural Therapeutics Pocket Guide. Ed.2000-2001. Hudson: Apha, 2000.

E Berardesca, N Cameli, C Cavallotti. Combined effect of silymarin and methylsulfonylmethane in the management of rosacea: clinical and instrumental evaluation Journal of cosmetic, 2008.

Debbi EM, Agar G, Fichman G, Ziv YB, Kardosh R, Halperin N, Elbaz A, Beer Y, Debi R. Efficacy of methylsulfonylmethane supplementation on osteoarthritis of the knee: a randomized controlled study. BMC Complement Altern Med. 2011 Jun 27;11:50.

