

# PICOLINATO DE CROMO

O **Cromo** é um mineral essencial ao organismo. Os processos de refino industrial dos alimentos refinam o cromo, sendo recomendada sua suplementação. Além de ser usado no tratamento de obesidade, diabetes, colesterol e envelhecimento, o Cromo é recomendado para praticantes de exercícios físicos.

## Descrição:

O Picolinato de Cromo é uma forma orgânica e completamente biodisponível de Cromo, apresentando uma atividade de 120mg de Cromo em cada grama de Picolinato.

O Picolinato de Cromo possui peso molecular de 418,31 e fórmula geral  $C_{18}H_{12}CrN_3O_6$ .

## Propriedades:

O Cromo encontra-se distribuído principalmente nos cabelos, baço e rins. O coração, pulmão, pâncreas e cérebro também contém Cromo, mas em concentrações menores. O Cromo ativa várias enzimas envolvidas no metabolismo da glicose e síntese de proteínas, principalmente a insulina. De fato, o Cromo é um mineral que participa da biossíntese, desse hormônio, participando também do seu aproveitamento pelas células durante o transporte da glicose.

Vários estudos documentam a utilização do Cromo em diversos distúrbios, endógenos, incluindo distúrbios do colesterol, glicose, diabetes, obesidade e envelhecimento. Da mesma forma, o Picolinato de Cromo é um suplemento alimentar seguro e eficaz, o que é demonstrado por inúmeros trabalhos em revistas indexadas.

## Utilização Clínica:

Além de todas as indicações acima, o Picolinato de Cromo é extremamente eficaz na redução dos ácidos graxos do sangue, incluindo o colesterol total e o colesterol de baixa densidade (LDL), o mau colesterol. O Cromo também é efetivo na redução de gorduras totais do organismo.

O Picolinato de Cromo tem apresentado resultados encorajadores no tratamento de obesidade. O mecanismo de atuação ocorre pelo aumento da sensibilidade das células à insulina. Isso regula os níveis glicêmicos, e estimula o aumento da termogênese aumentado, aumentando a massa muscular. Em atletas, a suplementação de Picolinato de Cromo por 30 dias, numa dosagem de 200mcg 2 vezes/dia, acelerou a redução da gordura corporal em 12,2%.

O Cromo é um componente do Fator de Tolerância à Glicose (GFT), substância que trabalha com a insulina para facilitar a entrada de glicose



nas células. A deficiência do Cromo é comum em diabéticos não- insulinos dependentes, contribuindo para elevação do triglicérides e colesterol. A administração de cromo nesses pacientes regula os níveis de glicose, diminui os níveis séricos de insulina, colesterol total e triglicérides, e aumenta os níveis de colesterol HDL, o bom colesterol.

Na diabetes melito, a associação de Cromo, Manganês e Zinco ajuda no controle dos níveis glicêmicos. Diabéticos que requerem 60-80U/dia de insulina podem reduzir para 30-40U/dia , com o auxílio de Cromo GTF. A molécula de GTF contém vitamina B3, /cromo e os aminoácidos glicina, ácido glutâmico e cisteína.

Indicações:

- Como suplemento nutricional;
- Distúrbios do colesterol e triglicéride;
- Diabetes melito, e diabetes não-insulinos dependente;
- Obesidade.

Posologia:

Recomendam-se doses de 200 a 290mcg diários, para manter um balanço adequado. Nos casos específicos de suplementação para atletas, dietas insuficientes em Cromo e tratamento de alterações dos níveis de colesterol, a dose diária ótima é de 200-600mcg de Cromo/dia. A presença de vitamina B3 é importante para resposta aos suplementos de Cromo.

#### Referências Bibliográficas:

1. The Merck Index: Editora Merck & Co, INC 12ªedição, 1996, Pág. 375.
2. A Revolução dos Nutrientes:José Gilberto Peres de Moura, 2ª edição . Págs. 86-7

