Maxvegg Complement

Maxvegg Complement® é um complemento alimentar composto de vegetais, como cenoura, brócolis, couve e espinafre. Fonte de vitaminas, fibras, minerais e outros elementos nutricionais essenciais para nossa saúde, o Maxvegg Complement é um auxílio ideal para uma ótima alimentação.

Ação Terapêutica:

-Complemento nutricional

Propriedades:

As propriedades atribuídas ao Maxvegg Complement® estão associadas aos distintos vegetais presentes nesta formulação que já possuem comprovações de gerar benefícios à nossa saúde através da nossa alimentação diária. Por isto o Maxvegg Complement tem como função principal "potencializar" os benefícios de uma ótima e correta alimentação através de uma formulação saudável e de origem totalmente natural.

Uma alimentação apropriada é aquela que é correta, balanceada e respeita variações individuais, atingindo todas as necessidades nutricionais de um indivíduo para manutenção, reparação, processos diários, crescimento e desenvolvimento[1].

Os alimentos são divididos em três grupos, os contrutores que possuem como exemplo as proteínas, os energéticos, que possuem como exemplo os carboidratos, e as vitaminas e minerais que são classificadas como alimentos reguladores.

Além desta classificação, com o objetivo de prover uma alimentação adequada os alimentos foram também classificados em planos, onde o plano dos 4 grupos inclui porções de vegetais e frutas, porções de pães e cereais, porções de leite e derivados e porções de carnes e alternativas para carnes.Através deste plano o que se procura é recomendar a utilização mais completa possível de todos estes nutrientes para cada indivíduo[2].

Hoje os grupos de alimentos foram distribuídos em uma pirâmide(Figura 1) que resume as necessidades de alimentos durante o dia para todas as idades.

Autoridades da saúde norte americana recomendam no mínimo cinco porções de frutas e vegetais por dia/indivíduo para reduzir com auxílio de uma alimentação de qualidade as doenças crônicas.

Uma investigação realizada na Noruega tentaram verificar se este consumo das cinco porções entre a população, o que corresponderia à 750g de frutas e vegetais/dia, era respeitado diariamente e foi constatado que apenas 8% das mulheres e 10% dos homens consumiam esta quantidade sistematicamente[2].

Outro estudo realizado com 724 adolescentes, de ambos sexos, na cidade de São Paulo, provenientes de escolas públicas e privadas, comparou o consumo de vegetais com o recomendado pelo Guia da Pirâmide Alimentar, publicado em 1992 pelo USDA.Os resultados provaram que em escolas públicas o consumo era de 31,8% para o sexo feminino e 29,7% para o sexo masculino.Já em escolas privadas a freqüência do consumo era de 24,7% e 38,9% respectivamente para sexos feminino e masculino.Observou-se então com o estudo que apesar dos vegetais estarem presentes na

alimentação dos adolescentes, a quantidade ingerida não é adequada para suprir as necessidades diárias de micronutrientes provenientes de fontes vegetais[2].

Outro estudo revelou a alta deficiência dietética de vitamina A, proveniente dos vegetais, sendo que mais de 50% entre os adolescentes da escola privada e mais de 70% dos alunos da escola pública estavam com deficiência em vitamina A.[2]

Há estudo também em 538 atletas adolescentes de várias regiões do País, realizado em 1996, onde se verificou que apesar das diferenças regionais a grande maioria estudada não possui o hábito de consumir as quantidades adequadas e recomendadas de vegetais por dia(Tabela 1).[2]

Inadequação de Consumo de Vegetais		
	% de Inadequados	
Regiões do Brasil	Masculino	Feminino
Norte	63,7	50,0
Nordeste	76,3	80,8
Centro-oeste	53,2	73,3
Sudeste	61,9	63,6
Sul	78,2	76,0
Geral	67,4	71,1

Tabela1.Inadequação de Consumo de Vegetais em atletas.[2]

E foi pensando na complementação nutricional e na necessidade de uma completa nutrição nos tempos de hoje, em toda faixa etária, onde a alimentação é baseada principalmente em "Fast Foods", que a Empresa Idealfarma coloca no mercado o Maxvegg Complement, que através da tecnologia sem a utilização de processos que poderiam implicar em perda ou redução nutricional do alimento, como o cozimento em altas temperaturas, extrai de fontes vegetais(NATURAL) os seus principais nutrientes(minerais, vitaminas e fibras alimentares) com o objetivo principal de auxílio nutricional diário ao nosso organismo.

Figura 1: Pirâmide Alimentar.Disponível em: http://carolinekwasnicki.blogspot.com/ Data:08/02/2010.

COMPONENTES	IDR*	MAXVEGG COMPLEMENT (100g)
Magnésio	260mg	22mg
Fósforo	700mg	746,10mg
Ferro	14mg	21,95mg
Zinco	7mg	1,79mg
Fibra alimentar	25g	6,20g
Vitamina A	600µg	4,15mg
Vitamina C	45mg	50,77mg
Valor Energético, Kcal/g	3,76920kcal/g	

1.Tabela de quantificação nutricional do Maxvegg Complement.
*Dosagem Diária Recomendada(IDR) de nutrientes para adultos(RDC n°269, de 22 de setembro de 2005).
*Estas análises são de caráter informativo, podendo ser alteradas de acordo com o lote produzido.

Potencial contribuição de uma alimentação saudável de alguns constituintes do Maxvegg Complement:

Fósforo:

Macroelemento, cofator de múltiplos sistemas enzimáticos do metabolismo de carboidratos, lipídeos e proteínas. Componente do ATP (fosfato de alta energia), ácidos nucleicos e fosfolípides. Responsável por modificações no equilíbrio ácido-básico plasmático (tamponamento) e regulação da excreção renal de íons de hidrogênio. Importante para mineralização e estrutura óssea, síntese de colágeno e homeostase do cálcio. Influencia a regulação metabólica de hormônios (paratormônio, hormônio de crescimento) e utilização de vitaminas (vitamina D e complexo B). Sua absorção ocorre de 70 a 90% na ingestão oral, no jejuno, como fosfato livre. Está presente como fósforo nos tecidos e ossos e como íon fosfato no fluído extracelular. É armazenado nos ossos (85%), músculo esquelético, pele, sistema nervoso e outros órgãos. Ocorre reabsorção renal de 85 a 90% (4 a 8 mg/min) e sua excreção pode ser urinária (50 a 70%) ou fecal (30 a 50%).[3]

Magnésio:

Macroelemento, ativador de sistemas enzimáticos que controlam o metabolismo de carboidratos, gorduras, proteínas e eletrólitos. Cofator da fosforilação oxidativa, influencia a integridade e transporte da membrana celular. Media as contrações musculares e transmissões de impulsos nervosos. Absorção de Mg ocorre de 30 a 50% na ingestão oral, na porção jejuno-ileal do intestino delgado. O Mg circula ligado à albumina e é armazenado nos ossos (60 a 65%), músculos (27%) e outros tecidos (6 a 8%). É reabsorvido de forma ativa no néfron e passiva no túbulo proximal. Ocorre excreção urinária (1,4 mg/Kg/dia) e fecal (0,5 mg/Kg/dia).[3]

Zinco:

Microelemento ou elemento traço, exerce funções específicas atuando no crescimento e replicação celular, função fagocitária, imunitária celular e humoral, maturação sexual, fertilidade e reprodução. O Zn atua na estabilização de lisossomas nos processos de síntese protéica e de membrana para a circulação de elementos celulares. A absorção de Zn é de 10 a 40% da ingestão oral, no duodeno e jejuno, passiva, formando complexos com ligantes endógenos e exógenos (histidina, ácido cítrico e ácido picolínico). Circula no plasma e sangue ligado à albumina e aminoácidos (55%) e macroglobulinas (40%) não se destinando a uso metabólico. O Zn é armazenado no fígado, ossos, pele e tecido ocular. A excreção de Zn é fecal (10mg/dia) ocorrendo em menores quantidades pela urina, pele, cabelo e sêmen.[3]

Ferro:

É essencial para várias funções metabólicas dos seres vivos.[6] Participa no transporte de oxigênio, síntese de DNA, reações redox na cadeia de transporte de elétrons, além de fazer parte da estrutura molecular de diversas proteínas e enzimas.[7] Em humanos, a deficiência compromete o desenvolvimento cognitivo, aumenta a morbimortalidade materna e infantil, reduz a capacidade de trabalho e a resistência imunológica.[10,11]

Vitamina C e A:

A vitamina A aumenta a resistência a infecções respiratórias, tem excelente ação antioxidante, imunoestimulante e coadjuvante na terapia anticâncer, combate a cegueira noturna e vista cansada. As imunodeficiências potencializam a blastogênese dos linfócitos e a atividade dos fagócitos, promove crescimento e formação de ossos, dentes, cabelos, pele e gengiva, indicada localmente no tratamento de acne e rugas superficiais, e também é indicada no tratamento de enfisema e de hipertiroidismo.[4]

A vitamina C (ácido ascórbico e dehidroascórbico), conhecida como vitamina antiescorbuto, desempenha várias funções no metabolismo. Favorece o aumento da resistência orgânica e a formação do colágeno (substância protéica que une as células e sustenta o tecido conjuntivo), é ativador de crescimento, interfere no metabolismo do ferro, da glicose e na saúde dos dentes e gengivas.[5]

- Antioxidante:

O acido ascórbico (Vit. C) e o retinol (Vit. A) podem reagir diretamente com o peróxido de hidrogênio (água oxigenada) e transformá-lo em moléculas de água inofensivas para o organismo, em vez de perigosos radicais livres. A vitamina C doa constantemente elétrons às peroxirredoxinas e com isso lhes devolve a capacidade de agir como antioxidantes.[12]

- Auxiliar do sistema imunológico:

Essas vitaminas também agem estimulando a resistência ás infecções por meio da atividade imunológica e leucócitos. Ela aumenta a produção dessas células de defesa, que têm efeito direto sobre bactérias e vírus, elevando a resistência a infecções.[13]

Fibras:

- Auxiliar na prevenção do câncer de cólon e diverticulite:

As fibras auxiliam na melhorara da função intestinal, podendo reduzir o risco de doenças e outras perturbações, tais como a doença diverticular ou hemorróidas, podendo inclusive ter um efeito protetor contra o cancro do cólon. Os ácidos gordos de cadeia curta produzidos durante a fermentação da fibra, pelas bactérias intestinais, são uma grande fonte de energia para as células do cólon, podendo inibir o crescimento e proliferação de células cancerígenas a nível do intestino.[6]

- Controle da glicemia:

Retarda a digestão e a absorção dos hidratos de carbono, reduzindo desta forma o aumento da glicose sanguínea, que ocorre após a refeição (pósprandial), assim como a resposta da insulina. Esta situação pode ajudar pessoas diabéticas a terem um melhor controle dos níveis de açúcar no sangue.[14]

- Controle do colesterol:

Resultados de diversos estudos epidemiológicos revelam um outro papel de fibra alimentar na prevenção da doença coronária, ao melhorar o perfil lipídico sanguíneo, e os ensaios clínicos vieram confirmar as conclusões desses estudos. A consistência viscosa das fibras, como a pectina, o farelo de arroz ou aveia, reduz os valores séricos de colesterol total e de colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade ou "mau" colesterol). As investigações continuam a demonstrar simultaneamente que uma dieta rica em fibra alimentar de origem mista também protege contra doença coronária.[14]

-Adjuvante na perda de peso:

A fibra alimentar aumenta o volume da dieta, sem adicionar calorias, pode ter um efeito saciante, contribuindo para o controle de peso, comprovado através de estudos clínicos já realizados[7,17] .

Indicações:

-Complementação nutricional para pessoas com baixo consumo de frutas, legumes e verduras.
-Auxiliar no equilíbrio das funções fisiológicas do organismo.

Reações adversas:

Não encontramos em nossos estudos quaisquer relatos de reações adversas. No entanto é sempre recomendável verificar se o paciente tem conhecimento prévio de sensibilidade a qualquer componente do insumo descrito.

Contra indicações:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Sugestão de Concentração de uso:

Sugere-se a dosagem de 500mg/dia.
*Esta dosagem deve ser avaliada e pode ser alterada conforme prescrição de um profissional habilitado.

Compatibilidades e farmacotécnica:

O Maxvegg Complement pode ser usado em cápsulas e demais preparações nutracêuticas de uso oral.

Incompatibilidades:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Toxicidade e mutagenicidade:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Ficha Técnica

INCI name: não se aplica
Nome botânico: *Brassica olearacea L.; Daucus carota L.; Spinacia oleracea; Brassica olearacea var.italica.*
Aspecto: pó fino
Cor: verde claro à escuro, com presença de alguns cristais verde e amarelo característicos dos vegetais.

Sabor: Característico
Odor: Característico
Solubilidade: Praticamente insolúvel em água.
Conservação: Armazenar o produto em temperatura ambiente de 15 – 30 ºC e umidade 40 – 75%, acondicionar o produto em recipiente hermeticamente fechado ao abrigo da luz em local seco e bem ventilado.

Composição:

Couve, cenoura, espinafre e brócolis:Fontes de ferro, fósforo, magnésio, zinco, fibras e vitaminas C e A.

Sugestão de formulação:

Complemento alimentar	
Maxvegg Complement	500 mg
Cápsula	qsp.1 cápsula

Tomar 1 cápsula no período da manhã, outra no período da tarde.

Fórmula orientativa. É necessário avaliação de profissional de saúde habilitado.

Referências:

1.SAMPAIO A.*Nutrição e saúde*. Publicado em 01/04/2005.Disponível em: http://www.universia.com.br/ Data:08/02/2010.
2. ANGELIS, C.R.*A importância dos alimentos vegetais na proteção da saúde:Fisiologia da Nutrição protetora preventiva de enfermidades degenerativas.*2ed.São Paulo:Ed.Atheneu.2005.
3. SHILS, M.E.; YOUNG, V.R. **Modern nutrition in health and disease**. Ed 7. Philadelphia: Lea & Febiger; 1988.
4. GUILLAND, J.C.; LEQUEU, B. **As vitaminas:** Do Nutriente ao Medicamento. São Paulo: Ed. Santos, 1995. Original Les Vitamines Tec & Doc – Lavoisier. Paris.
5. WINTON, A.L.; WINTON, K.B. **Análise de alimentos**. Barcelona: Hispano Americano, 1958.
6. DE VRIES, J. On defining dietary fibre. **Proc. of the Nutrition Society**, v.62, p.37-43, 2003.
7. BESSESEN, D.H. The Role of Carbohydrates in Insulin Resistance. **Journal of Nutrition**, v.131, p.2782S – 2786S, 2001.
8. Beard JL, Dawson H, Piñero DJ. Iron metabolism: a comprehensive review. **Nutrition Reviews**. v.54, n.10, p.295-317, 1996.
9. Crichton RR, Wilmet S, Legssyer R Legssyer R, Ward RJ. Molecular and cellular mechanisms of iron homeostasis and toxicity in mammalian cells. **J Inorganic Biochemistry**. v.91, p.9-18, 2002.
10. Beard JL, Connor JR. Iron status and neural functioning. **Annu Rev Nutr**. v.23, p.41-58, 2003.
11. Bovell-Benjamin AC, Ginard J-X. Novel approaches and application of contemporary sensory evaluation practices in Iron Fortification Programs. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**.v.43, n.4, p.379-400, 2003.
12. MONTEIRO, G.; SOARES NETTO, L.E. **Revista Pesquisa FAPESP**, Brasil, p.44-45, 01 abr. 2007.
13. SALGADO, J.M. **Alimentos inteligentes**: saiba como obter mais saúde. São Paulo: Prestígio, 2005.
14. LUPTON, J.R.; TURNER, N.D. Dietary Fibre and Coronary Disease: Does the evidence support an association? **Current Atherosclerosis Reports**, v.5, p.500-505, 2003.
15. Vegetais crucíferos relacionados com menor risco de asma . *Clinical Immunology* 2009, 130(3): 244-251.Fonte:Associação Portuguesa de dietistas.
16. Níveis reduzidos de zinco podem aumentar o risco de pneumonia em idosos. *American Journal of Clinical Nutrition*, Oct 2007, 86: 1167-1173. Fonte:Associação Portuguesa de dietistas.
17. Fibra solúvel pode atuar como adjuvante da perda de peso. *British Journal of Nutrition* 2008, 99 (6): 1380-1387. Fonte:Associação Portuguesa de dietistas.