

CÁLCIO CITRATO MALATO

Nome Químico: Tartarobismutato de sódio

O Cálcio Citrato Malato (CCM) é o resultado de uma reação entre o cálcio, ácido cítrico e ácido málico, que fornece 20% de cálcio elementar. A presença de tais ácidos aumenta a biodisponibilidade do cálcio presente, além disso, o uso de CCM minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal resultante da ingestão de cálcio inorgânico tais como vômito, irritação gástrica, obstipação, diarreia e refluxo. Além disso, o CCM não interage com outros nutrientes e medicamentos, não aumenta o risco de formação de calculo renal, e não diminui a absorção de outros minerais, como zinco e magnésio.

Estudos realizados com suplementação de CCM demonstraram uma melhor absorção desse quando comparado ao carbonato de cálcio, uma diminuição da perda da massa óssea em mulheres menopausadas, e redução do risco de ocorrência de fraturas em indivíduos suplementados por 36 meses.

Pode ser utilizado associado com a Vitamina D3 (Colecalciferol) atuando de diversas maneiras na homeostase do cálcio. No intestino delgado a forma ativa da vitamina D estimula a síntese da calbidina, que é a proteína necessária para o transporte intracelular de cálcio, e altera a permeabilidade da membrana facilitando a absorção de cálcio. A

A suplementação desses três compostos é de extrema importância no tratamento e prevenção da osteoporose, já que atuam sinergicamente no metabolismo ósseo. Podemos destacar o uso do CCM, como fonte de cálcio altamente biodisponível.

Indicações:

Utilizado como um suplemento para o tratamento de osteoporose.

Um estudo demonstrou que, entre as doses testadas, o citrato malato de cálcio foi mais eficaz do que a suplementação com carbonato de cálcio na redução da perda óssea em mulheres pós-menopausadas.

Vantagens:

- Facilita a formação de ossos em crianças e adolescentes;
- Promove manutenção dos ossos em adultos;
- Reduz o risco de fraturas em idosos (quando ingerido com vitamina D);
- Retarda a perda óssea associada ao envelhecimento;
- Promove benefícios para as mulheres pós-menopausadas;
- O CMC é a única fonte de cálcio que não aumenta o risco da formação de cálculos renais, pois apresenta ação protetora contra a sua formação.

Dose Usual:

O Cálcio Malato Citrato pode ser administrado a 500 mg/dia

Precauções

Gestantes e nutrizas somente devem consumir sob orientação médica ou do nutricionista. Suplemento não recomendado para uso pediátrico. Pessoas hipersensíveis aos componentes da formulação devem evitar o consumo deste produto.



Informações Farmacotécnicas:

Não constam.

Referências Bibliográficas:

1. Literatura do fornecedor.
2. Castiglione S, et al. Magnesium and Osteoporosis: Current State of Knowledge and Future Research Directions. *Nutrients* V. 33, 3022-33, 2013.
3. OMS. WHO Scientific group on the assesement of osteoporosis at primary health care level, 2004. Disponível em: <http://www.who.int/chp/topics/Osteoporosis.pdf>
4. Cozzolino, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. São Paulo: Manole, 2005.
5. Dawson- Hughes B, et. A controlled trial of the effect of calcium supplementation on bone density in post-menopausal women. *N Engl J Med*, V. 323, N. 878, 1990.
6. Ashmead, H. D. Comparison of absorption of calcium carbonate and calcium citrate malate. *Albion Advanced Nutrition. Research Report*, Sep, 2007.
7. Dawson- Hughes B, et al. Effect of calcium and vitamin D supplementation on bone density in men and women 65 years of age or older. *N Engl J Med*; V. 337, N. 670, 1997.
8. Grudtner VS, et al. Aspectos da absorção do cálcio e vitamina D. *Rev. Bra. de Reumatol*; V.37 (3), 143-51, 1997
9. Castiglione S, et al. Magnesium and Osteoporosis: Current State of Knowledge and Future Research Directions. *Nutrients* V. 33, 3022-33, 2013.

