

## Picolinato de Cromo

**CAS:** 14639-25-9

**DCB:** 09882

**Formula Molecular:**  $\text{Cr}(\text{C}_6\text{H}_4\text{NO}_2)_3$

**Peso Molecular:** 418,33

**Uso:** Oral



O cromo é um mineral essencial e está presente em alimentos como: carnes, cereais integrais, oleaginosas e leguminosas. No Brasil este mineral é utilizado como suplemento alimentar no meio esportivo e também para auxiliar em processos de redução de peso, com a proposta de promover maior ganho de massa muscular e maior perda de gordura corporal.

O mecanismo de ação do cromo está relacionado ao aumento da sensibilidade à insulina, "por meio da ligação de quatro átomos de cromo a uma proteína intracelular específica denominada apocromodulina, que, por sua vez, liga-se ao receptor de insulina de células de tecidos periféricos concomitantemente à insulina, porém em outro sítio localizado no domínio intracelular". 3

O Picolinato de Cromo é também bastante utilizado por inibir o apetite por doces, sendo um grande aliado nos processos de perda de peso, por reduzir a vontade de ingerir carboidratos, muitas vezes descontroladas, ajudando a manter normais os níveis de glicose no sangue.

### Indicações:

- Deficiência de cromo;
- Coadjuvante no tratamento do diabetes melito;
- Auxilia no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras;
- Auxilia na perda de peso;
- Auxilia no gerenciamento da compulsão alimentar.

### Dosagem:

- Oral: 50 a 1000 mcg ao dia.

**Fator de correção:** Sempre aplicar em relação ao cromo elementar.

**Advertências:** O uso do picolinato de cromo, assim como o uso de outros suplementos alimentares deve ser realizado com acompanhamento de um profissional de saúde habilitado.

### Sugestões de Fórmulas:

#### Gerenciamento da compulsão alimentar

| Componentes  | Quantidades |
|--|-------------|
| Picolinato de Cromo  | 1000 mcg    |
| Carbotil Ag qsp  | 1 cápsula   |
| <b>Posologia:</b> Ingerir 1 cápsula ao dia, preferencialmente próximo ao almoço. |             |

## Sugestões de Fórmulas:

### Suplemento nutricional de cromo e Biotina

| Componentes                                       | Quantidades |
|---|-------------|
| Picolinato de Cromo                               | 600 mcg     |
| Vit. H Biotina                                    | 2 mg        |
| Carbotil Ag qsp                                   | 1 cápsula   |
| <b>Posologia:</b> : 1 cápsula ao dia, pela manhã. |             |

### Auxiliar no controle de ansiedade em tratamento de perda de peso

| Componentes   | Quantidades |
|---|-------------|
| 5 Hidroxi L-Triptofano  | 30 mg       |
| Picolonato de Cromo   | 150 mcg     |
| Base para gomas qsp   | 1 unidade   |
| <b>Posologia:</b> : Ingerir 1 goma 2 vezes ao dia às refeições. |             |

### Suplemento Vitamínico e Mineral para uso após cirurgias Bariátricas

| Componentes   | Quantidades |
|---|-------------|
| Inositol  | 100 mg      |
| Cálcio  | 120 mg      |
| Picolinato de Cromo   | 50 mcg      |
| Bisglicinato Ferroso 20%  | 4 mg        |
| Magnésio  | 100 mg      |
| Potássio  | 30 mg       |
| Selênio   | 10 mcg      |
| Zinco   | 10 mg       |
| Carbotil Ag qsp   | 1 cápsula   |
| <b>Posologia:</b> Tomar 1 cápsula, 1 a 2 vezes ao dia, às refeições |             |

NOTA: Todas as sugestões de fórmulas devem ser testadas e o desenvolvimento da farmacotécnica mais adequada ao processo da farmácia deve ser validada pelo farmacêutico (a) responsável pela manipulação.

### Referências:

- BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/ SP: Atheneu, 6ª Ed. 2021
- IN 28/2018. ANVISA. Disponível em: <<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiM2M3NjkzYmMtODY0ZS00YzYzLTlhNGltM2M2NGNjZjk2YjIhliwidCI6Iml2N2FmMjNmLWMzZjMtNGQzNS04MGM3LWI3MDg1ZjVIZGQ4MSJ9>> Acesso em: 13/04/2022.
- GOMES, Mariana Rezende; ROGERO, Marcelo Macedo; TIRAPEGUI, Julio. Considerações sobre cromo, insulina e exercício físico. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 11, p. 262-266, 2005.

Rev.0 - 13/04/2022 SAC/RT.PE

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130  
Centro / Zé Garoto - Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-9480



[vendas@farmacam.com.br](mailto:vendas@farmacam.com.br)



WhatsApp (21) 2604-7350



[Facebook.com.br/farmacam](https://Facebook.com.br/farmacam)



[Instagram.com.br/farmacam](https://Instagram.com.br/farmacam)