

TCM PÓ

CAS: Não aplicável

DCB: Não aplicável

Fórmula Molecular: Não aplicável

Peso Molecular: Não aplicável

Uso: Oral

TCM Pó são os triglicerídeos de cadeia média com cadeias de ácidos graxos de 6 a 12 átomos de carbono, são absorvidos rapidamente através do sistema venoso e transportados diretamente para o fígado, onde sofrem β -oxidação.

Uma dieta rica em TCM resulta em maior perda de tecido em comparação com LCTs (triglicerídeos de cadeia longa), talvez devido ao aumento do gasto energético e à oxidação de gordura observada com a ingestão de TCM. Assim, podem ser considerados agentes que auxiliam na prevenção da obesidade ou potencialmente estimulam a perda de peso.

TCM tem função cetogênica e podem reduzir os efeitos adversos da cetoindução e melhorar o tempo até a cetose e a tolerabilidade de dietas com muito baixo teor de carboidratos.

Acredita-se que a suplementação dietética com TCM seja uma estratégia nutricional potencial para melhorar a memória e a função muscular em pacientes idosos.

Um número crescente de estudos demonstrou que a suplementação de TCM em uma dieta regular tem um efeito positivo na cognição, tanto em indivíduos saudáveis quanto naqueles que sofrem de comprometimento cognitivo leve.

INDICAÇÕES

- Fonte de Lipídios;
- Melhora da cognição;
- Auxilia na perda de peso;
- Melhora a resistência ao exercício.

DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** mínimo 5g a 30g dia, durante o dia, podendo variar de acordo com a prescrição.
- **Tópico:** não aplicável.
- **Fator de correção:** verificar de acordo com o certificado de análise.

ADVERTÊNCIAS

O seu uso não está autorizado para crianças, gestantes e lactantes. Em caso de hipersensibilidade, interromper o uso e consultar o médico.

EFEITOS ADVERSOS

Pode ocorrer desconforto gastrointestinal, que são perfeitamente evitáveis ao iniciar o consumo de TCM com doses menores.

INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Insumo higroscópico, usar excipientes adequados e evitar exposição prolongada.

SUGESTÕES DE FÓRMULAS**Otimizador de dietas cetogênicas ou low carb**

Componentes	Quantidades
TCM Pó	5g
BHB	3g
Saches	
Posologia: Tomar 1 dose pela manhã e 1 dose no meio da tarde.	

Melhora da performance nos treinos

Componentes	Quantidades
TCM Pó	5g
Cafeína	250 mg
Flavorizante	qs
Posologia: Tomar 1 dose antes do treino.	

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

1. Material técnico do fabricante.
2. Mutoh T, Kunitoki K, Tatewaki Y, Yamamoto S, Thyreau B, Matsudaira I, Kawashima R, Taki Y. Impact of medium-chain triglycerides on gait performance and brain metabolic network in healthy older adults: a double-blind, randomized controlled study. *Geroscience*. 2022 Jun;44(3):1325-1338. doi: 10.1007/s11357-022-00553-z. Epub 2022 Apr 5. PMID: 35380356; PMCID: PMC9213591.
3. Marten B., Pfeuffer M., Schrezenmeir J. Medium-chain triglycerides. *Int. Dairy J.* 2006;16:1374–1382.
4. ST-ONGE, Marie-Pierre et al. Os triglicerídeos de cadeia média aumentam o gasto energético e diminuem a adiposidade em homens com sobrepeso. **Pesquisa sobre obesidade**, v. 11, n. 3, pág. 395-402, 2003.
5. The effect of medium chain triglycerides on time to nutritional ketosis and symptoms of keto-induction in healthy adults: a randomised controlled clinical trial. *Journal of nutrition and metabolism*, v. 2018, 2018.

Rev.0 – 26/04/2024.

