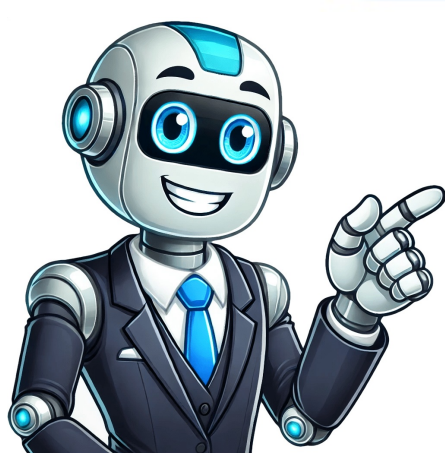


Click to prove
you're human



insulino é um tipo de carboidrato, derivado do metabolismo da glicose, que é popularmente conhecido como uma vitamina do complexo B, estando presente em muitos suplementos nutricionais. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico O inositol é importante para o funcionamento das células, metabolismo de gorduras, funcionamento da insulina e do sistema nervoso, sendo indicado para auxiliar no tratamento da diabetes, síndrome dos ovários policísticos ou depressão, por exemplo. Além dos suplementos alimentares que podem ser comprados em farmácias ou drogarias, o inositol também pode ser encontrado em diversas frutas cítricas, vegetais verde-escuros, feijão, ervilhas, levedo de cerveja, gérmen de trigo ou nozes, por exemplo. Veja os principais alimentos que contêm vitaminas do complexo B. Para que serve O inositol é indicado para: Manter as células saudáveis; Regular a quantidade de cálcio dentro das células; Reduzir a glicose no sangue no caso de diabetes; Reduzir os níveis de colesterol ruim no sangue; Aumentar a queima de gorduras; Auxiliar no tratamento da depressão, síndrome do pânico ou transtorno obsessivo compulsivo; Melhorar a memória; Fortalecer os cabelos. Além disso, a suplementação com inositol também é indicada para aumentar as chances de gravidez em mulheres com síndrome dos ovários policísticos, pois reduz a resistência à insulina, que é muito comum nesta síndrome e que pode diminuir as chances de engravidar. Veja outras causas da síndrome dos ovários policísticos. O inositol emagrece? O inositol pode ajudar a emagrecer pois influencia no metabolismo de gorduras, aumentando sua queima, além de melhorar a ação da insulina no corpo, o que permite um melhor controle da quantidade de açúcar no sangue, ajudando na sensação de saciedade. Desta forma, o inositol pode auxiliar na perda de peso, especialmente nos casos de diabetes. No entanto, seu uso não substitui o tratamento médico, além da necessidade de uma dieta equilibrada e a prática de exercícios físicos regulares. Magnésio inositol O suplemento de magnésio inositol possui a combinação do inositol com os seus benefícios, além do magnésio que é um mineral importante para a função e relaxamento muscular e a saúde dos ossos. Assim, o magnésio inositol serve para ajudar a melhorar o relaxamento do corpo e a qualidade do sono e promover a sensação de bem estar. Leia também: Magnésio: para que serve, alimentos (e quantidade recomendada) tusaude.com/magnesio Como tomar O inositol deve ser tomado por via oral, junto com uma refeição, sendo que as doses normalmente recomendadas de inositol são de 500 a 1000 mg por dia. Esse suplemento nutricional deve sempre ser utilizado com a orientação do médico ou do nutricionista, com doses individualizadas e pelo tempo de tratamento estabelecido por esses profissionais. Possíveis efeitos colaterais O inositol é considerado seguro para adultos quando tomado nas doses e pelo tempo de tratamento orientado pelo médico ou nutricionista. Ainda assim e embora sejam raros, podem surgir efeitos colaterais como náusea, dor de estômago, cansaço, dor de cabeça ou tontura. Quem não deve usar O inositol não deve ser usado no caso de alergia ao inositol ou qualquer outro componente da fórmula. Além disso, o uso do inositol por crianças, ou durante a gravidez ou amamentação, só deve ser feito com orientação médica. O inositol, por reduzir a quantidade de açúcar no sangue, pode potencializar o efeito de remédios antidiabéticos como glicipirrida, insulina, pioglitazona ou clorpropamida, por exemplo, devendo-se monitorar frequentemente os níveis de glicose no sangue e somente utilizar o inositol com orientação médica ou nutricional. InChI=1/C6H12O6/C7-12(8)(10)(16)(12)(13)(19)(11-12H1)-2,3-4,5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-