



SOYBean[®]



NUTRADO[®]

Fonte de vitaminas A, C, D, E, B6, B12, ácido fólico, e cálcio, magnésio, zinco, selênio, cobre, manganês e cromo

Nosso organismo envelhece e se torna doente quando o equilíbrio entre suas células saudáveis e suas células doentes pende em favor das últimas. Cessarmos o envelhecimento e diminuirmos a chance de adquirirmos doenças significa alterarmos este desequilíbrio. Teoricamente, se criarmos circunstâncias favoráveis nossas células são capazes de se autorregenerar. Portanto, é importante que eliminemos os agentes agressores ao nosso organismo, enquanto nos reeducamos quanto aos fatores favoráveis, tal qual a dieta saudável, exercícios físicos, numa perfeita integração com uma positividade mental e evolução espiritual.

Nossa sociedade “evoluída” aprendeu a obter qualquer tipo de “alimento” que se adequa à sua conveniência. Produtos pré-processados são mais requisitados que os frescos; derivados do trigo e arroz brancos são preferidos aos integrais; açúcar refinado é mais atrativo. Até mesmo as mães não precisam se preocupar em amamentar seus filhos; há um sem número de “fórmulas adequadas” para substituir o leite materno. Obviamente, esta espécie de dieta pode lesar mesmo indivíduos com ótimo sistema imune. E, claro, aqueles com menor defesa imunológica são os primeiros a sofrer. E as crianças sofrem as piores consequências de uma dieta pobre.

Substitutos *não* apresentam a *informação biológica contida no leite materno*, p.e, e isto leva o bebê a apresentar fome constante; e, assim, amido e carnes são introduzidos precocemente na dieta infantil, em um sistema digestivo ainda imaturo. É impossível ainda que fórmulas infantis contendo informações tais como amor, sensibilidade, carinho, bem como maneiras de se prevenir desastres e doenças. Todas estas informações estão codificadas no leite materno.

Alimentos artificiais e naturais têm tão pouco em comum quanto as rosas sintéticas e as naturais. O objetivo de refinar alimentos é apenas torná-los mais atrativos comercialmente. O ato de cozinhar e outras formas de tratamento também levam os alimentos a perderem suas informações biológicas (o conteúdo total, bem como a composição das substâncias químicas nos produtos naturais) adquiridas do sol, da terra e da água.

Aliás, cada alimento natural que consumimos contém informações tanto sobre seu local de origem quanto seu desenvolvimento – o clima, a exposição aos raios solares, a luz lunar, etc. O instrumento mais poderoso para melhorarmos todo nosso organismo é, sem dúvida, o garfo. Afinal, alimentos não são apenas calorias ou energia.



SOYBean®



Alimentos contêm informações que “conversam” com nossos genes, ativando ou inativando-os, afetando suas funções momento a momento.

Nosso organismo não reconhece e assimila prontamente o alimento artificial, tendo um gasto metabólico extra a partir de seus próprios recursos para que possa tornar úteis tais produtos. Os produtos naturais das plantas contêm muitas vitaminas, sais minerais, enzimas, hormônios e outras substâncias ativas biologicamente; ao contrário, os produtos refinados se tornam paupérrimos nestas substâncias. Os alimentos naturais contêm todas as substâncias necessárias, e em perfeito equilíbrio entre elas; os produtos refinados, além de faltarem abusivamente a maioria dos componentes naturais, perderam este equilíbrio proporcional entre as diversas substâncias constituintes.

Esta mudança nos hábitos alimentares é uma das principais causas das doenças crônicas que se tornam epidêmicas no mundo “desenvolvido”, atingindo idades sempre mais jovens, com consequências sérias para o futuro de nossas crianças e jovens.

Atualmente, a maioria dos profissionais de saúde já está consciente que em nossa luta contra as doenças crônicas, o mais importante é combatermos a inflamação interna. Enquanto geralmente se acredita que este seja um problema dos adultos, em geral ele se inicia ainda na infância. Como ocorre na idade adulta, a inflamação aumenta à medida que o peso também aumenta; e visto que há muito mais crianças com excesso de peso atualmente, também elas estão experimentando síndrome metabólica, diabetes tipo 2, e hipertensão arterial em níveis alarmantes.

O primeiro local a procurar pela causa da inflamação é a dieta. A ingestão nutricional da maioria das crianças é alta em calorias, e dolorosamente pobre em nutrientes. A dieta típica inclui gorduras trans, aditivos alimentares, e uma sobrecarga de açúcares e carboidratos refinados, com assustadora deficiência em vitaminas, gorduras essenciais, antioxidantes e minerais.

Lembremos que a **vitamina B6** é crucial na conversão de triptofano em serotonina, e sua deficiência leva à instabilidade humoral, distúrbios do sono e déficit de atenção. Assim como níveis baixos de **zinco** são associados com baixa imunidade, pobre desintoxicação dos metais pesados e déficit de atenção, o que pode levar o paciente a apresentar infecções de repetição, eczemas, alergias e sintomas de hiperatividade. Também, baixos níveis de **magnésio** levam à cefaléia, ansiedade, insônia, espasmos musculares, câimbras.

Os nutrientes apresentam um efeito multifatorial e atuam em sinergia. É fundamental que tentemos corrigir todas as deficiências, já que todas elas se interagem e sobrepõem. Daí, a importância do uso de **NUTRADO®** como uma fonte de **vitaminas A, C, D, E, B6, B12, ácido fólico, e cálcio, magnésio, zinco, selênio, cobre, manganês e cromo**, sempre associado a uma dieta rica em alimentos integrais e livre de aditivos



SOYBean®



químicos, açúcares, gorduras trans, alimentos altamente processados e, em particular, alimentos alergênicos.

Uma nutrição adequada *é o fator mais importante* para a saúde de nosso cérebro; ainda, o que colocamos em nossa boca é o que fornece os elementos essenciais na construção das células de nosso cérebro, e mantém todos os sistemas de comunicação atuando em coerência, nos permitindo pensar, emocionar, aprender e memorizar. Para tal precisamos ser sábios na escolha dos nutrientes. A deficiência de **vitamina B12**, p.e, gera fadiga, dificuldade de memorização, demência e depressão.

Compreendamos que há 3 princípios básicos em termos nutricionais: coma alimentos; moderadamente; a maioria de fontes vegetais. É simples assim. Coma alimentos verdadeiros, genuínos, integrais, tais como eles vêm da terra: vegetais frescos, frutas, feijões, grãos integrais, castanhas, sementes, ervas, condimentos, peixes, frangos e ovos. Imagine o que nossa avó reconheceria como alimento, ou o que poderia ser habitual na cozinha dela. Apenas alimento. Não existe esta coisa de alimento-lixo (junk food); há apenas alimento, e lixo.

Mas se o ser humano ingerisse apenas alimentos verdadeiros, ainda assim seriam necessários os suplementos de vitaminas e sais minerais?!

Se as pessoas ingerissem apenas alimentos silvestres, frescos, integrais, orgânicos, locais, não geneticamente modificados, crescidos em solos ricos em nutrientes, e não transportados a longas distâncias e estocados por meses antes de serem ingeridos. Ainda, se elas trabalhassem e vivessem ao ar livre, respirassem apenas ar fresco e não poluído, ingerissem apenas água pura, dormissem nove horas por noite, se exercitassem diariamente, e não sofressem estresses crônicos e exposição a toxinas ambientais.

Nesta situação não seria necessária a suplementação de vitaminas e minerais.

Obesidade e desnutrição coexistem. A maioria das pessoas é deficiente em vitamina C, E, zinco e ferro (Ames, 2004); 100% dos seres humanos não possui níveis adequados dos nutrientes básicos para se criar uma saúde ideal. Para a maioria das pessoas se faz necessário o uso de uma **multivitamina de ótima qualidade**; uma suplementação **cálcio-magnésio; vitamina D**; óleo de peixe; **vitamina B6, B12, ácido fólico...**

Nosso organismo necessita receber nutrientes que possam otimizar a função celular, e assim prevenir as doenças cardíacas, câncer, depressão, esquizofrenia, déficit de atenção e Alzheimer. Por exemplo, na deficiência de **ácido fólico** por meses poderá ocorrer anemia ou o nascimento de um bebê com defeitos; porém, se esta deficiência durar 30-40 anos, dobra-se o risco de doença de Alzheimer (Seshadri et coll, 2002).

Ainda, cada vitamina e mineral possui diversas – às vezes, centenas – de funções. Nosso organismo utiliza os mesmos nutrientes em múltiplas tarefas. Um



SOYBean



simples nutriente pode catalisar centenas de reações bioquímicas, e níveis sub-ótimos podem levar a disfunções celulares e moleculares com dramático impacto sobre nossa saúde. Por exemplo, a **vitamina D** pode prevenir e tratar doenças cardíacas, osteoporose, tuberculose, esclerose múltipla, síndrome dos ovários policísticos, depressão, epilepsia e câncer. O **ácido fólico** não apenas previne demência, mas também depressão, câncer do cólon e mama. O **magnésio** é essencial em mais de 300 reações enzimáticas.

Magnésio é o mineral anti-estresse, poderoso relaxante, fundamental na prevenção e tratamento da ansiedade, enxaqueca, fadiga crônica, insônia, fibromialgia, diabetes mellitus, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose, cólicas menstruais, síndrome do intestino irritável, e mais. **Magnésio** é necessário na produção e estocagem de energia. Sem magnésio não há energia, nem movimento ou vida. Nossa dieta moderna é muito pobre neste mineral; nós vivemos sob constante estresse, o que diminui os níveis de magnésio, que também é diminuído pelo uso de café, álcool, açúcar, refrigerantes, diarreia crônica, sudorese intensa, menstruação excessiva, etc.

Cálcio e magnésio dividem igual importância em nosso organismo. Nem um nem outro pode atuar sem produzir uma reação do outro. Em nível bioquímico, magnésio e cálcio atuam antagonisticamente. Todos os músculos, incluindo o coração e os vasos sanguíneos, contêm mais magnésio que cálcio. Se há deficiência de magnésio, o cálcio inunda as células musculares lisas dos vasos sanguíneos e causa espasmos, levando à contração vascular e consequente aumento da pressão arterial, angina e infarto. Assim, um equilíbrio **cálcio-magnésio** pode prevenir estes sintomas.

A síndrome metabólica é causada não pelos níveis cronicamente elevados de insulina, mas pelos baixos níveis de magnésio – pois *insuficiente magnésio* é a causa da resistência insulínica antes de tudo (Resnick, 1993); pois a insulina abre as células para a glicose somente se as células tiverem quantidades suficientes de magnésio; em havendo déficit de **magnésio**, ocorre resistência insulínica. Portanto, *a pedra angular na prevenção e tratamento da síndrome metabólica, junto com a dieta, é a restauração dos níveis de magnésio ao normal.*

Magnésio é necessário para a produção, função e transporte de insulina. E em nível celular *magnésio é exigido para permitir a entrada da glicose na célula.* Se houver baixos níveis de magnésio, o açúcar permanece no sangue, e, à medida que a glicemia aumenta, os sintomas do diabetes aparecem.

A deficiência em **zinco** pode levar a alterações no paladar, unhas quebradiças, infecções respiratórias frequentes, eczemas, alergias, queda de cabelos, depressão (Nowak et coll, 2005), disfunção erétil, hipertrofia prostática. Nós vivemos em um mundo de deficiência epidêmica de zinco, o que se torna um grande problema, já que o



SOYBean



zinco é utilizado por mais de 300 enzimas, incluindo aquelas que participam no reparo e replicação do DNA e na síntese de proteínas.

Selênio auxilia na produção de hormônios tireoidianos, tão necessário para a função cerebral. Também auxilia na fabricação da glutatona e na prevenção do câncer de próstata.

Os sintomas iniciais da deficiência de **vitamina A** são a cegueira noturna, maior susceptibilidade para infecções e câncer. A falta crônica de vitamina A leva à deterioração dos olhos através de progressiva queratinização da córnea, uma condição conhecida como **xerofthalmia**. Também, a **vitamina A** estimula a secreção dos sucos gástricos necessários para a digestão das proteínas, auxilia a vitamina C a prevenir sua oxidação, participa na construção dos ossos, e contribui para a produção de RNA. Ainda, aumenta a resistência às infecções do trato respiratório, bem como promove crescimento, e favorece a formação de pele, dentes e cabelos saudáveis. Também auxilia no tratamento da acne e das rugas na face.

A principal função da **vitamina E** é agir como um antioxidante natural. Também, as vitaminas E e C são interdependentes em suas capacidades antioxidantes. Ainda, a vitamina E aumenta a atividade da vitamina A, previne a oxidação do LDL, e diminui o risco de doença cardíaca isquêmica.

A **vitamina C** é fundamental na manutenção do tecido conjuntivo, bem como no processo de cicatrização de ferimentos. Também é necessária na remodelação óssea devido à presença do colágeno na matriz orgânica dos ossos. Ainda, potencializa o sistema imune, diminui a formação de nitrosaminas e o risco de coagulação intravascular, auxilia no tratamento da gripe, aumenta a absorção do ferro inorgânico, e previne o escorbuto.

O **chromo**, através de sua potencialização da sensibilidade à insulina é conhecido por sua importante função no metabolismo dos carboidratos, gorduras e proteínas. A suplementação de **chromo** é mais importante para indivíduos com diabetes. Grande parte dos diabéticos tipo 2 apresenta metabolismo defeituoso do chromo, devido à ingestão inadequada, ou menor absorção e aumento da excreção.

Inúmeras enzimas ativadas pelo **manganês** apresentam funções vitais no metabolismo dos carboidratos, aminoácidos e colesterol (Food and Nutrition Board, 2001). O **manganês** é o cofator preferido das enzimas glucosiltransferases; estas enzimas são necessárias para a síntese de proteoglicanos, que são essenciais na formação de cartilagem e osso saudáveis (Keen et Zidenberg-Cherr, 1996).

O **cobre** é necessário para transformar o ferro em hemoglobina. Ele faz com que o aminoácido tirosina se torne aproveitável, e atue como fator de pigmentação para o cabelo e a pele. Também importante para o uso da vitamina C.



SOYBean®



Assim, NUTRADO® como uma fonte de *vitaminas A, C, D, E, B6, B12, ácido fólico, e cálcio, magnésio, zinco, selênio, cobre, manganês e cromo*, torna-se fundamental para uso diário tanto em crianças quanto adultos, como um auxiliar na prevenção e tratamento de uma série de alterações acima descritas. Na infância usar uma cápsula no café da manhã e outra no jantar; em adultos usar 2 cápsulas no café da manhã e 2 no jantar. Ou a critério de seu médico e/ou nutricionista.

Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista e/ou médico.

Bibliografia:

- Ames BN. A role for supplements in optimizing health: the metabolic tune-up. Arch Biochem Biophys 2004;423(1):227-34. Review
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Manganese. Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. Washington, D.C.: National Academy Press; 2001:394-419
- Keen CL, Zidenberg-Cherr S. Manganese. In: Ziegler EE, Filer LJ, eds. Present Knowledge in Nutrition. 7th ed. Washington D.C.: ILSI Press; 1996:334-343
- Nowak G, Szewczyk B, Pilc A. Zinc and depression. An update. Pharmacol Rep 2005;57(6):713-18. Review
- Resnick LM. Ionic basis of hypertension, insulin resistance, vascular disease, and related disorders. The mechanism of Syndrome X. Am J Hyperten 1993;6(5):413-417
- Seshadri S, et al. Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and Alzheimer's disease. N Engl J Med 2002;346(7):476-83