



SUPLEMENTO ALIMENTAR COM EXTRATO DE PANAX GINSENG, ASTAXANTINA, AÇAFRÃO, VITAMINA D, VITAMINA B12 E MAGNÉSIO



A vitamina D contribui para a normal absorção/utilização do cálcio e do fósforo, para a manutenção de ossos normais (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1227) e para a manutenção do normal funcionamento muscular (EFSA Journal n.º 2010; 8(2):1468). A vitamina B12 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso, para o funcionamento psicológico normal e para a redução do cansaço e da fadiga (EFSA Journal n.º 2010; 8(10):4114). O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para uma normal função psicológica (EFSA Journal n.º 2010; 8(10):1807), para o normal funcionamento muscular (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1216 2010; 8(10):1807) e para o funcionamento normal do sistema nervoso (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1216).

Isento de OGM, Glúten e Açúcar

APRESENTAÇÃO

Embalagem com 30 comprimidos

INGREDIENTES	TDR (1 comprimido)	% VRN*
Extrato de Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)	150 mg	**
Magnésio (sob a forma de Cloreto de Magnésio)	100 mg	27 %
Extrato de <i>Haematococcus pluvialis</i> , padronizado a 5% de astaxantina	60 mg	**
Extrato de Açafrão (<i>Crocus sativus</i> L. - Estigma em pó)	30 mg	**
Vitamina B12 (sob a forma de Metilcobalamina)	1000 µg	40000 %
Vitamina D3 (sob a forma de Colecalciferol)	50 µg	1000 %

*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.

**VRN não estabelecido.

INGREDIENTES: Extrato de Ginseng (*Panax ginseng*), Cloreto de Magnésio, Extrato de *Haematococcus pluvialis*, Extrato de Açafrão (*Crocus sativus* L. - Estigma em pó), Metilcobalamina, Colecalciferol; Excipientes: Celulose microcristalina (MCC), Hidroxipropilmetilcelulose (HPMC), Estearato de magnésio, Povidona, Dióxido de silício, Talco, G-ciclodextrina.

INDICAÇÕES

- Alívio na sintomatologia de pacientes com fibromialgia (FM).
- Atraso na progressão da fibromialgia.
- Redução de sintomas associados a fadiga física e psicológica.

TOMA DIÁRIA RECOMENDADA (TDR):

1 comprimido por dia a uma refeição.

CARACTERÍSTICAS

A FM é uma patologia caracterizada pela dor crónica de origem desconhecida. Afeta mais as mulheres, surgindo em idades que rondam os 30 a 35 anos. Estima-se que afete cerca de 5% da população mundial. Fatores neuroendócrinos, anomalias do sistema nervoso autónomo, características genéticas, ambiente e fator psicossociais são apontados na patofisiologia da FM. Estudos recentes apontam o stress oxidativo, as alterações mitocondriais, autofagia, antioxidantes como base a alterações farmacológicas da FM.

As alterações nas células do SNC (principal alvo quer do efeito tóxico dos radicais livres quer pelo baixo nível protetor de enzimas antioxidantes) são justificadas pelas elevadas concentrações de ácidos gordos polinsaturados das membranas neuronais. Contudo, a desregulação na mitofagia e na autofagia das mitocôndrias das células é apontada como um aspeto-chave na FM. Esta desregulação será crítica quer para a integridade mitocondrial quer para a limitação das espécies reativas do oxigénio. As miopatias mitocondriais por norma traduzem-se em anomalias morfológicas nas mitocôndrias das células musculares.

Os doentes com FM podem ser considerados em 3 grupos principais de acordo com a sintomatologia: psicossociais (depressão/ansiedade); cognitivo (catastrófico, controlo da dor) e neurobiológico (sensibilidade). Padecendo de episódios de dor, distúrbios frequentes do sono, fadiga, rigidez matinal, sensação subjetiva de acumulação de fluídos corporais, parestesias nas extremidades, depressão, dores de cabeça e distúrbios intestinais, estes doentes têm a sua qualidade de vida enormemente afetada.

PANAX GINSENG

O extrato de Gingeng é obtido da planta medicinal milenar *Panax ginseng*, uma mistura complexa de perfil bioquímico vasto com diversas atividades biológicas. Como podem despoletar efeitos distintos (por vezes, antagónicos), a farmacologia geral do ginseng pode ser complexa e abrangente. Devido a esta atividade biológica que permite que atue consoante a necessidade do organismo com a toma prolongada, surge o conceito de adaptogénico.

Os ginsenosídeos são os compostos ativos maioritários, numerosos e aos quais se atribuem inúmeras respostas farmacológicas e efeitos distintos quer a nível celular, quer a nível de tecidos.

No SNC, o ginseng ativa mecanismos neuroprotetores como o favorecimento da homeostasia, potenciando a resistência física e mental e melhorando as funções cognitivas. Os efeitos cardiovasculares protetores são atribuídos ao efeito vasodilatador e inibidor da agregação plaquetária.

MAGNÉSIO

O magnésio enquanto intermediário de reações conduzidas pelo ATP, estando envolvido como cofator de inúmeras vias metabólicas dos carboidratos, lípidos e ácidos nucleicos. É essencial para vários órgãos como o sistema cardiovascular e neuromuscular. Pode ainda ser um mediador da dor.

O magnésio apresenta-se como micronutriente relevante na contração muscular adequada.

HAEMATOCOCCUS PLUVIALIS (ASTAXANTINA)

Astaxantina (AXT) é um carotenoide reconhecido pelo seu elevado poder antioxidante, seguro e com elevada biodisponibilidade. Devido à sua atividade eficaz na diminuição do stress oxidativo, a AXT tem elevado impacto na neuroinflamação. Contribui ainda para a redução na produção de fatores neuroinflamatórios, manutenção da integridade da barreira hematoencefálica e inibição da inflamação periférica. Pensa-se que a AXT tenha efeito neuroprotetor e cardioprotetor devido a vários mecanismos de ação, com especial relevo à captura de radicais livres, à intervenção sobre diversos intermediários citoprotetores e à regulação na função mitocondrial.

REUMASPIIS® é obtido de *H. pluvialis*, uma microalga verde reconhecida pela obtenção de astaxantina com elevado poder antioxidante (elevado conteúdo em carotenóides).

AÇAFRÃO (CROCUS SATIVUS)

Planta medicinal obtida dos estigmas secos da flor de *Crocus sativa* L. com uma composição rica em carotenóides e terpenos. Reconhecido potente antioxidante e anti-inflamatório com aplicação em doenças neuropsiquiátricas, doenças relacionadas com o envelhecimento, efeito hepatoprotetor e antineoplásico.

O açafrão é usado na abordagem não-farmacológica no tratamento de depressão e no aumento da força/função muscular, reduzindo a fadiga e a fraqueza muscular.

VITAMINA B12 (METILCOBALAMINA)

A vitamina B12 é essencial na regulação do SNC. A sua ação como cofator de vários processos metabólicos e metabolismo de neurotransmissores, lípidos e proteínas indicam que este micronutriente possui relevo na plasticidade neuronal e potencial na analgesia.

Estudos indicam que a sua carência pode resultar em dor periférica neuropática.

A melhoria na severidade da doença, a redução na ansiedade nos pacientes e a ausência de efeitos adversos são indicadores para a potencial utilização da vitamina B12 na terapêutica adjuvante da FM.

VITAMINA D3 (COLECALCIFEROL)

A vitamina D3 (colecalfiferol) é uma vitamina essencial para a homeostase do sistema músculo-esquelético. As células musculares apresentam diversos recetores para a vitamina D, pelo que são alvos dos seus metabolitos e respetivas ações.

A ingestão da vitamina D associa-se a melhoria da função muscular e da sua capacidade funcional. Um quadro de hipovitaminose em vitamina D apresenta a dor crónica como sintomatologia comum. Contudo, os estudos científicos não permitem o estabelecimento de uma correlação entre a deficiência da vitamina D e o controlo na regulação da dor crónica característica de FM.

ADVERTÊNCIAS

Não exceder as tomas recomendadas. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante, um regime alimentar equilibrado e um modo de vida saudável. Devido à inexistência de estudos que confirmem a segurança de utilização em caso de gravidez e aleitamento, este suplemento não deve ser utilizado nesta situação, salvo indicação médica. Este suplemento alimentar não deve ser consumido por indivíduos com idade inferior a 14 anos de idade. O produto não deve ser utilizado no caso de hipersensibilidade, alergia e quando estejam descritas interações de outro produto com qualquer um dos constituintes da formulação. O produto deve ser guardado fora do alcance e da vista das crianças. Conservar em local fresco e seco, e ao abrigo da luz.

ALÉRGENOS

O **REUMASPI** não deve ser utilizado no caso de hipersensibilidade, alergia e quando estiverem descritas interações de outro produto com qualquer um dos constituintes da formulação. É geralmente bem tolerado. Sem açúcar. Não contém cor nem sabor artificiais. Isento de OGM.

Referências

- Haddad HW, Mallespalli NR, Scheinuk JE, Bhargava P, Cornett EM, Urts I, Kaye AD. The Role of Nutrient Supplementation in the Management of Chronic Pain in Fibromyalgia: A Narrative Review. **Pain Ther.** 2021 Dec;10(2):827-848. DOI: 10.1007/s40122-021-00266-9. Epub 2021 Apr 28. PMID: 33909266; PMCID: PMC8586285.
- Macian, N.; Dualé, C.; Voute, M.; Leray, V.; Courrent, M.; Bodé, P.; Giron, F.; Sonnevile, S.; Bernard, L.; Joanny, F.; et al., Short-Term Magnesium Therapy Alleviates Moderate Stress in Patients with Fibromyalgia: A Randomized Double-Blind Clinical Trial. **Nutrients** 2022, 14, 2088; DOI: 10.3390/nu14102088.
- Scientific Opinion on Dietary Reference Values for magnesium | EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), EFSA Journal 2015;13(7):4186.
- EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens, Turck, D., Castenmiller, J., de Henauw, S., Hirsch-Ernst, K. I., Kearney, J., Maciuk, A., et al. (2020). Safety of Astaxanthin for its Use as a Novel Food in Food Supplements. EFSA J. 18 (2), e05993. DOI: 10.2903/j.efsa.2020.5993.
- Wang S and Qi X, The Putative Role of Astaxanthin in Neuroinflammation Modulation: Mechanisms and Therapeutic Potential. **Front. Pharmacol.**, (2022), 13:916653. DOI: 10.3389/fphar.2022.916653
- Gharibpoor et al., Effect of vitamin B12 on the symptom severity and psychological profile of fibromyalgia patients; a prospective pre-post study, **BMC Rheumatology** (2022) 6:51; DOI: 10.1186/s41927-022-00282-y.
- Bagur, María J.; Salinas, Gonzalo Luis Alonso et others; Saffron: An Old Medicinal Plant and a Potential Novel Functional Food. **Molecules** 2018, 23, 30; DOI:10.3390/molecules23010030.
- Shakiba M, Moazan-Zadeh E, Ali Noorbala A, Jafarinia M, Divsalar P, Kashani L, Shahmansouri N, Tafakhori A, Bayat A, Akhondzadeh S. Saffron (*Crocus sativus*) versus duloxetine for treatment of patients with fibromyalgia: A randomized double-blind clinical trial. *Avicenna J Phytomed*, 2018; 8(6): 513-523.
- El, Midaoui, A.; Ghaziel, I.; Vervandier-Fasseur et other; Saffron (*Crocus sativa* L.): A Source of Nutrients for Health and for the Treatment of Neuropsychiatric and Age-Related Diseases. **Nutrients** 2022, 14, 597. DOI: 10.3390/nu14030597.