NEUFACTOR 100

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas

Ingredientes	Por 1 Cápsula	% VRN*	TDR (2 Cápsulas)	% VRN*
Extrato seco de *Griffonia simplicifolia* (padronizada a 25% de 5-Hidroxitriptofano, corresponde a 25 mg de 5-HTP)	100 mg	-	200 mg	-
Cloridrato de piridoxina (Vitamina B6)	15 mg	1071%	30 mg	2142%
Antiaglomerante: Estearato de magnésio (E 470b) .				
Cápsula: Gelatina, Dióxido de Titânio (Corante).				

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

Indicações

Obesidade.
Estados depressivos, depressão minor.
Ansiedade.
Distúrbios Obsessivos Compulsivos.
Fibromialgia.
Cefaleias de Tensão.
Perturbação do sono.

Toma diária recomendada (TDR)

Depressão, Ansiedade, Síndrome de Pânico e Fibromialgia – 1 cápsula, 3 a 4 vezes por dia.
Profilaxia da Cefaleia de tensão – 1 cápsula, 3 vezes por dia, após as refeições.
Perturbações do Sono – 3 cápsulas ao deitar.
Obesidade – 1 a 3 cápsulas, 3 vezes por dia.

Características

Serotonina

Não atravessa a barreira hematoencefálica e a sua concentração depende da disponibilidade de L-Triptofano e 5-HTP para a sua biossíntese, assim como a presença de cofactores como a vitamina B6, vitamina C, tetrahidrobiopterina, magnésio e zinco [2,4].

5-HTP

Tem como objectivo o aumento na produção de Serotonina, através da sua conversão pela enzima descarboxilase dos L-aminoácidos aromáticos. Ao contrário do seu precursor, L-Triptofano, que necessita de um transportador e partilha o seu transporte com outros aminoácidos. O 5-HTP atravessa a barreira hemato-encefálica [4,6].

O 5-HTP não se encontra em concentrações significativas nos alimentos[3], apenas o seu precursor o L-Triptofano, sendo extraído das sementes da planta africana *Griffonia simplicifolia*, uma planta que tem utilização tradicional nos países africanos, as folhas actuam como cicatrizante e o suco da folha é utilizado no tratamento de edemas e problemas renais[6].

Da ingestão diária do aminoácido essencial L- Triptofano apenas 2 a 3% são utilizados para a produção de 5-HTP e Serotonina, o restante é utilizado para a síntese proteica e para a produção de Vitamina do complexo B6 [3,4,6]. O 5-HTP é bem absorvido por via oral e apresenta uma biodisponibilidade entre os 50-70% [1,4]. Estudos revelam ainda que a administração de 5-HTP provoca não só o aumento da síntese de serotonina, mas de outros neurotransmissores como a melatonina, a dopamina, a epinefrina e de endorfinas [4].

Obesidade

O sistema serotoninérgico modula o apetite e a saciedade[1]. Um aumento dos níveis de serotonina provoca um aumento da saciedade por acção nos centros hipotalâmicos que regulam o apetite [7]. A administração de 5-HTP estimula uma diminuição do apetite e uma redução nas perturbações do comportamento alimentar, através do aumento dos níveis de Serotonina, sendo utilizada como terapia complementar em doentes obesos ou em comportamentos alimentares obsessivos.

Depressão e Ansiedade

Os comportamentos depressivos e ansiedade estão correlacionados com desequilíbrios nas funções neurológicas e do sistema serotoninérgico e dopaminérgico. A serotonina regula o humor e o bem-estar, o aumento da sua síntese encontra-se indicado em casos de depressão e ansiedade [6,4].

Cefaleias de Tensão

Estudos têm sugerido uma relação entre cefaleias de tensão e uma diminuição dos níveis de serotonina no sistema nervoso central[8]. Este neurotransmissor está relacionado com a modulação da dor através do aumento dos níveis de endorfinas e de péptidos opióides. A sua utilização permite uma redução da frequência e severidade dos sintomas, diminuição do consumo de medicamentos analgésicos e não apresenta efeitos indesejáveis como o aumento de peso e efeitos sedativos [8].

Fibromialgia

A fibromialgia é uma doença caracterizada por dor crónica generalizada, fadiga, distúrbios do sono, disfunção cognitiva, ansiedade e episódios depressivos. A utilização de 5-HTP vai contribuir para uma redução da dor, da depressão e da rigidez matinal [6].

É utilizado há mais de 30 anos em muitas patologias neurológicas, do foro psiquiátrico, como: Depressão, Esquizofrenia (em conjunto com outros aminoácidos porque equilibra os níveis de dopamina), Psicoses, Comportamentos Agressivos e Tendências Suicidas. Os estudos revelam que

todas estas patologias apresentam um baixo valor sérico de Serotonina, L-Triptofano e 5-HTP. Ajuda os doentes de esquizofrenia, controlando as suas funções cerebrais.
Estimula a produção da hormona de crescimento e da prolactina.
Ajuda a inibir os tremores na doença de Parkinson.
Pode também ser utilizado como coadjuvante nos tratamentos da Síndrome do Pânico, Ansiedade, Insónia, Doença Obsessiva Compulsiva, Enxaquecas, Fibromialgia e Obesidade.

Vitamina B6 (Piridoxina)

Esta vitamina hidrossolúvel é necessária para o bom funcionamento do sistema nervoso. O termo vitamina B6 compreende uma classe de 6 vitâmeros [9]: piridoxina, o piridoxal e a piridoxamina e as suas respectivas formas fosforiladas.

O Piridoxal 5-Fosfato, forma activa da Vitamina B6, é cofactor de aproximadamente 100 enzimas (transaminases, descarboxilases, aminotranferases), nomeadamente enzimas intervenientes na síntese e degradação de importantes neurotransmissores como o Glutamato, GABA, Glicina, Serina, Dopamina, Serotonina e Noradrenalina [9].

A descarboxilase dos L-aminoácidos aromáticos é uma holoenzima que necessita de Piridoxal 5-Fosfato (grupo prostético) para a sua actividade e intervém na biossíntese do 5-HTP em Serotonina e da L-Dopa em Dopamina.
É ainda importante na síntese de Niacina através do L-Triptofano.

Interacções

5-HTP: Carbidopa, Metildopa, Tramadol, Inibidores da Recaptação de Seratonina, Inibidores da Monoaminoxidase, Antidepressivos Derivados Tricíclicos, Hipericão.

Contra-indicações

Hipersensibilidade ao 5-Hidroxitriptofano ou a qualquer um dos excipientes.
5- HTP: Insuficiência Renal. Anestesia. Inibidores da Recaptação de Seratonina, Inibidores da Monoaminoxidase, Antidepressivos Derivados Tricíclicos.
Vitamina B6: Insuficiência hepática e renal.

Efeitos indesejáveis

Náuseas, dores abdominais, e distúrbios gastrointestinais, os quais tendem a desaparecer, com a toma ou com uma redução na dose diária.

Advertências

Gravidez e amamentação: Não existem dados suficientes sobre o uso seguro durante a gravidez e aleitamento.

Recomendações

Não deve ser excedida a toma diária indicada.
Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida saudável.
Conservar na embalagem original protegida da luz, em local seco e a temperatura inferior a 25°C.
Manter fora da vista e do alcance das crianças.
O uso seguro durante a gravidez e amamentação não foi estabelecido. Na ausência de dados suficientes, o uso durante estes períodos não é recomendado.
O produto não deve ser utilizado no caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.

Referências

1 Coates, P. M. et al. Encyclopedia of Dietary Supplements. *Health (San Francisco)* 423–430 (Informa, 2010).
2 Sarris, J., Schoendorfer, N. & Kavanagh, D. J. Major depressive disorder and nutritional medicine: a review of monotherapies and adjuvant treatments. *Nutr. Rev.* 67, 125–31 (2009).
3 Camfield, D. A., Sarris, J. & Berk, M. Nutraceuticals in the treatment of obsessive compulsive disorder (OCD): a review of mechanistic and clinical evidence. *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 35, 887–95 (2011).
4 Iovieno, N., Dalton, E. D., Fava, M. & Mischoulon, D. Second-tier natural antidepressants: review and critique. *J. Affect. Disord.* 130, 343–57 (2011).
5 Lopez-Munoz, F; Alamo, C. *Neurobiology of Depression.* 522 (CRC Press, 2012).
6 Turner, E. H., Loftis, J. M. & Blackwell, A. D. Serotonin a la carte: supplementa tion with the serotonin precursor 5-hydroxytryptophan. *Pharmacol. Ther.* 109, 325–38 (2006).
7 Rothman, R. Treatment of obesity with "combination" pharmacotherapy. *Am. J. Ther.* 000, (2010).
8 Ribeiro, C. A. F. I-5-Hydroxytryptophan in the Prophylaxis of Chronic Tension-type Headache: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. *Headache J. Head Face Pain* 40, 451–456 (2000).
9 Allen, G. F. G. et al. Pyridoxal 5'-phosphate deficiency causes a loss of aromatic L-amino acid decarboxylase in patients and human neuroblastoma cells, implications for aromatic L-amino acid decarboxylase and vitamin B(6) deficiency states. *J. Neurochem.* 114, 87–96 (2010).