

OROSEDA FORTE

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas

INGREDIENTES	TDR (3 Cápsulas)	% VRN*
Bisglicinato de Magnésio (Mg elemento 20%)	504 mg (100,8 mg Mg)	26,88%
Vitamina B3 (sob a forma de Nicotinamida)	300 mg	1875 %
L-Fenilalanina	300 mg	**
Vitamina B6 (sob a forma de Cloridrato de Piridoxina)	25 mg	1785,71%

*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

Bisglicinato de Magnésio, Nicotinamida, L-Fenilalanina, Cloridrato de Piridoxina; Celulose microcristalina, Sais de magnésio de ácidos gordos, Dióxido de Silício (antiaglomerantes); **Cápsula:** Gelatina, Carbonato de cálcio (corante).

Indicações

- Depressões e estados depressivos.
- Stress emocional, agitação nervosa e ansiedade.
- Hipertensão arterial e palpitações cardíacas de etiologia nervosa ("neurose" cardíaca).
- Enxaquecas.
- Psoríase e outras dermatoses de origem nervosa.
- Como coadjuvante na terapêutica da doença bipolar, esquizofrenia, psicoses, comportamentos agressivos.

Toma diária recomendada (TDR)

1 Cápsula, 3 vezes por dia, antes das principais refeições.

Características

O desequilíbrio de neuromediadores, pode ser determinante em muitas patologias do Sistema Nervoso Central.

Magnésio

É um mineral fundamental nos processos fisiológicos neuronais, designadamente na transmissão do impulso nervoso, desempenhando um papel relevante nos processos intracelulares e intraneuronais, como modelador da neurotransmissão glutamatérgica e gabaminérgica, e como regulador da actividade do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, responsável pela resposta ao stress ¹.

Vitamina B3 (Nicotinamida)

Necessária ao equilíbrio e bom funcionamento das células do sistema nervoso, contribuindo para a síntese e reparação do ADN, mielinização e crescimento dendrítico, sinalização celular e como anti-oxidante mitocondrial ². Pode ser sintetizada pelo organismo humano a partir do aminoácido triptofano, que é também precursor da serotonina, importante neurotransmissor que controla o ciclo do sono e da vigília ⁴.

Vitamina B6 (Piridoxina)

Através da sua forma activa, o piridoxal-fosfato (PLP), intervém na síntese e no metabolismo do triptofano, melatonina, serotonina, norepinefrina, GABA e dopamina, contribuindo para o normal funcionamento do sistema nervoso⁴. A presença desta vitamina é essencial para a absorção e retenção de magnésio pelo organismo.

Fenilalanina

Aminoácido essencial que atravessa a barreira hematoencefálica, que actua directamente no cérebro. Uma vez ingerida, a Fenilalanina pode ser convertida noutro aminoácido, a Tirosina, a partir do qual o organismo sintetiza importantes neurotransmissores como a dopamina, a norepinefrina e a epinefrina (catecolaminas) ^{4,5}.

Participa no metabolismo do ácido fólico (biopterinas), do ferro, da niacina (vitamina B3), da piridoxina (vitamina B6), do cobre e da vitamina C.

A fenilalanina é absorvida da mesma forma que outros aminoácidos: como o triptofano, a tirosina, a leucina e a valina, pelo que a sua conjugação deve ser correctamente avaliada.

Interacções

Magnésio: Cloranfenicol, Tetraciclina, Quinolonas, Penicilamina, Calcitriol, Bloqueadores Beta e da entrada de cálcio, Digoxina, Diuréticos, Terapia de Reposição Hormonal, Hormonas da tiróide, Bifosfonatos, Inibidores da bomba de protões.

Vitamina B3: Levodopa, Fenobarbital, Fenitoína, Contraceptivos orais, Isoniazida, Hidralazina e Penicilamina.

Vitamina B6: Álcool, Penicilamina, Hidralazina, Isoniazida, Cicloserina, Teofilina, Contraceptivos orais, Levodopa, Estatinas, Fenobarbital e Fenitoína.

Fenilalanina: Antipsicóticos, Inibidores da IMAO (Selegilina), Antiparkinsonícos Dopaminomiméticos e Fenitoína.

Contra-indicações

Hipersensibilidade a qualquer um dos constituintes.
Gravidez e Aleitamento.

Magnésio: Insuficiência Renal, bloqueio cardíaco, lesão miocárdica, Hipermagnésia e Miastenia gravis.

Vitamina B3: Doença cardíaca e Levodopa.

Vitamina B6: Crianças com idade inferior a 12 anos. Doentes com compromisso renal ou hepático.

Fenilalanina: Fenilcetonúria, Doença hepática grave, Hipertireoidismo ou Esquizofrenia.

Efeitos indesejáveis

Magnésio: Dor de estômago, náuseas, vômitos, diarreia e outros efeitos colaterais.

Vitamina B3: Náuseas, dor de cabeça, parestesia, perturbações da memória, insónias, sonolência, púrpura trombocitopénica.

Vitamina B6: Náuseas e vômitos, fotossensibilidade e nefropatia periférica.

Fenilalanina: Náuseas, azia e cefaleia (doses elevadas)

Advertências

Vitamina B6: A administração a longo prazo de elevadas concentrações de Piridoxina está associada com o desenvolvimento de neurotoxicidade.

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 D.S.B. Sartori, N. Whittle, A. Hetzenauer, N. Singewald. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: Modulation by therapeutic drug treatment. *Neuropharmacology*. 2011.
- 2 Morris MC, Evans DA, Bienias JL, et al. Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2004
- 3 Młyniec K, Davies CL, d Agüero Sánchez IG, Pytka K, Budziszewska B, Nowak G. Essential elements in depression and anxiety. Part I. *Pharmacological Reports*. 2014.
- 4 Coates PM, Betz JM, Blackman MR, Cragg GM, Levine M, Moss J, White JD. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. Second edition. New York, NY: Informa Healthcare USA, Inc.; 2010.
- 5 Fernstrom JD, Fernstrom MH. Tyrosine, phenylalanine, and catecholamine synthesis and function in the brain. *Journal of Nutrition*. 2007.

O magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal nº 2009; 7(9):1216) e para uma normal função psicológica (EFSA Journal nº 2010;8(10):1807)

A niacina/nicotinamida contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal 2009; 7(9):1224) e para uma normal função psicológica (EFSA Journal 2010;8(10):1757)

A vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal 2009; 7(9):1225) e para uma normal função psicológica (EFSA Journal 2010;8(10):1759)

