

ZINCO GRUPO A

O zinco é um oligoelemento que tem papel importante no metabolismo de carboidratos e gorduras, na imunidade, crescimento, desenvolvimento e cicatrização de feridas. A suplementação de zinco pode reduzir a duração dos sintomas do resfriado comum. O corpo não produz seu próprio zinco, e depende dele ser absorvido da alimentação ou de suplementos.

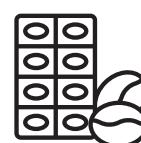
CARACTERÍSTICAS



O zinco está disponível na dieta através do consumo de carnes, peixes e frangos.



Spray nasal e xaropes também estão disponíveis.



A suplementação de zinco está disponível na forma de comprimidos ou pastilhas.

50mg de:

= Zinco elementar

Óxido de Zinco	40mg
Acetato de Zinco (mais estudado)	15mg
Citrato de Zinco	15mg
Sulfato de Zinco	11mg
Gluconato de Zinco	7mg

Muitas formas de zinco são usadas em suplementos.

Sempre procure por 'zinco elementar' quando calcular a dose.

BENEFÍCIOS DO ZINCO



SISTEMA IMUNOLÓGICO



REDUZ A DURAÇÃO DOS SINTOMAS DO RESFRIADO



ACELERA A CICATRIZAÇÃO



ANTI-INFLAMATÓRIO

A SUPLEMENTAÇÃO DE ZINCO PODE REDUZIR A DURAÇÃO DOS SINTOMAS DO RESFRIADO COMUM QUASE PELA METADE.

COMO UTILIZAR O ZINCO PARA O TRATAMENTO DOS SINTOMAS DE RESFRIADO

- Para a melhora de sintomas moderados do trato respiratório superior, o protocolo de curta duração recomendado é:

**75mg / dia por 5 dias
(de zinco elemental)**



**Inicie nas primeiras
24 hrs após início
dos sintomas**



**Tome junto de uma refeição para
minimizar os efeitos colaterais (náuseas)**

- O uso de zinco só é indicado para o tratamento de viroses que causam resfriados comuns, e não está indicado para outras infecções do trato respiratório, portanto procure atendimento médico ao invés de se automedicar.
- A combinação de zinco e vitamina C é largamente encontrada em formulações indicadas para tratamento de gripes e resfriados, mas estudos recentes demonstram ser o Zinco o responsável pela redução dos sintomas do resfriado comum.
- Não há evidência de benefícios para doses superiores a 100 mg/ dia.

ALIMENTAÇÃO PRIMEIRO

- 80% da ingestão diária de zinco em uma dieta tipicamente Ocidental, é proveniente da carne, peixe, frango, cereais matinais enriquecidos com zinco e leite. Geralmente está associada a ingestão proteica. É relativamente fácil atingir as recomendações diárias de zinco através de uma dieta equilibrada que inclua produtos de origem animal. A recomendação diária para adultos varia conforme o sexo:

Masculino = 14 mg

Feminino= 8 mg ao dia

**Fontes de Zinco
(por 100g)**



**Ostras (10)
= 20 mg**



**Tomate seco
(1 ½ cup) = 14 mg**



**Ovelha, cozida
= 10 mg**



**Bife
= 8 mg**

**Semente de girassol
(2/3 cup)
= 6 - 7 mg**



**Cereais matinais
enriquecidos
(~2 xícaras) = 5 mg**



**Amendoim
(~70 unidades)
= 6 mg**



**Queijo Parmesão
(~1 xícara)
= 5 mg**



- Ainda que as recomendações diárias sejam facilmente atingidas através da dieta, a suplementação poderá ser indicada após consulta médica, para aliviar os sintomas do resfriado comum.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Vegetarianos podem necessitar consumir até **50% mais zinco** devido ao consumo de legumes e cereais integrais ricos em fitatos, que prejudicam a absorção do zinco

Os **efeitos colaterais** do consumo de suplementos à base de zinco são moderados e podem incluir: alterações do paladar, náuseas e constipação



Mais pesquisas de alta qualidade são necessárias em humanos para avaliar se a suplementação de zinco influencia o risco de 'pegar' um resfriado



O **abuso de suplementos** à base de zinco não é seguro. Doses acima de 100 mg, especialmente em usos prolongados pode causar mal à saúde



A suplementação de zinco **pode interagir com vários medicamentos**, incluindo antibióticos. A ingestão do suplemento de zinco deve ser afastada entre 2 a 6h da tomada dos antibióticos



Somente utilize suplementos de zinco **sob orientação médica**



O consumo de suplementos pode causar um teste positivo para doping. Alguns suplementos são mais arriscados que outros. Use somente suplementos que tenham sido certificados por empresas especializadas em testagem de produtos para substâncias proibidas.

Os produtos que são submetidos a testes por cada lote de fabricação possuem menores riscos de contaminação por substâncias proibidas, mesmo assim não são considerados risco zero. Antes de utilizar suplementos consulte um especialista, preferencialmente um nutricionista especializado em nutrição esportiva. Atletas devem compreender que são os únicos responsáveis pelo que entra em seu organismo, de acordo com o Código Mundial Antidoping (Responsabilidade Objetiva).