

# PICOLINATO DE CROMO

Acelera Perda de Peso e Incrementa Massa Muscular



**INCI NAME:** Chromium Picolinate.

**CAS NUMBER:** 14639-25-9.

**FÓRMULA MOLECULAR:**  $C_{18}H_{12}N_3O_6Cr$ .

**PESO MOLECULAR:** 418,31.

## INTRODUÇÃO

Para conseguir eficiência nos esportes, o corpo dos esportistas deverá ter as seguintes características: consistência muscular e energia suficiente para mover-se com rapidez e força. A consistência e a qualidade muscular se consegue por dois meios: nutrição e exercício.

O Picolinato de Cromo foi desenvolvido pelos laboratórios de investigação de nutrição humana patrocinado pelo governo dos Estados Unidos, podendo ser usado como um suplemento nutricional seguro e eficaz. Demonstrou-se que o Picolinato de Cromo aumenta substancialmente os músculos e diminui a gordura do corpo ao ajudar os aminoácidos a se incorporarem à massa muscular e a gordura se transforma em energia.

Para desenvolver a musculatura e obter energia recomenda-se, além de exercício físico, ingerir nutrientes adequados.

Importância da nutrição adequada: Os músculos e todas as células do corpo se edificam a base de proteínas com intervenção de minerais e de vitaminas no processo metabólico. As proteínas, por sua vez, se compõem de aminoácidos. Dependendo do tipo de tecido que se trate, são necessários tipos diferentes de aminoácidos. As moléculas de aminoácidos são como os ladrilhos com que se edificam uma casa, conforme o local onde são colocados deve-se utilizar os tipos de ladrilhos corretos. Portanto, o que se necessita para edificar músculos fortes e volumosos são proteínas - aminoácidos, vitaminas e minerais.

## DESCRIÇÃO

O Cromo é um mineral essencial, deve estar presente na dieta. O Picolinato de Cromo é a forma orgânica e biodisponível do cromo.

Ácido picolínico é um derivado natural do aminoácido triptofano e aumenta a absorção de cromo.

## PROPRIEDADES

O cromo ativa diversas enzimas envolvidas no metabolismo da glicose e síntese de proteínas, principalmente a insulina. Além disso, o cromo participa no melhor aproveitamento pela célula no transporte de glicose, é um fator de tolerância à glicose (GTF), auxilia a insulina no transporte da glicose para dentro da célula.

### Picolinato de Cromo:

- ✓ Controla a glicose sanguínea;
- ✓ Diminui o colesterol ruim (LDL) e aumenta o colesterol bom (HDL);
- ✓ Reduz o peso e diminui percentual de gordura;
- ✓ Aumenta a massa muscular;
- ✓ Diminui a excreção de cálcio prevenindo a osteoporose.

## INDICAÇÕES

Picolinato de Cromo acelera a perda de peso ao mesmo tempo em que incrementa a massa muscular, esse é um aspecto positivo para quem deseja perder peso e esculpir um corpo saudável simultaneamente.

Aumenta os níveis sanguíneos do HDL e ajudar a limpar as artérias das placas de colesterol.

Todas essas qualidades reunidas no Picolinato de Cromo têm sugerido uma forma saudável e não tóxica para os atletas da atualidade substituírem os esteroides utilizados no esporte.



## CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Não há em literaturas consultadas a dosagem de Picolinato de Cromo, mas sim doses expressas em Cromo elementar, portanto sugere-se que se calcule a dosagem utilizando o **fator de correção** do insumo que tem como padrão em média 11,5%.



Para a manutenção de níveis normais de cromo: 50 a 290 mcg/dia de Cromo Elementar.

Para suplementação de atletas, dietas insuficiente em cromo e tratamento de alteração dos níveis de colesterol: 200 a 600 mcg/dia de Cromo.

Para distúrbios do colesterol e triglicérides: 100mcg de Cromo duas vezes ao dia durante 6 semanas.

A associação de Picolinato de Cromo com Vitamina B3 otimiza a ação do cromo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Informações do Fornecedor 9237.

BERNARDINO, Maira Jardim; SOUZA, Valéria Maria de. **A Farmacologia do Suplemento**. São Paulo: Pharmabooks, 2010.

