

## ASCORBATO DE CÁLCIO

### INTRODUÇÃO

#### VITAMINA C COM MAIOR PODER DE ABSORÇÃO.

A Vitamina C nesta forma, como o Ascorbato de Cálcio é mais segura e além dos benefícios da própria vitamina C, também tem as vantagens do mineral cálcio.

#### A VITAMINA C

O Ascorbato constitui-se na porção aniônica do Ácido Ascórbico, a Vitamina C.

A Vitamina C é uma vitamina hidrossolúvel e é essencial para a síntese do colágeno, das principais proteínas essenciais para a integridade dos tecidos conectivos, cartilagens, matriz óssea, dentição, pele, tendões e outros materiais intracelulares.

A Vitamina C pode ser utilizada em várias funções:

- infecções virais, gripes;
- desordens do coração, evitando a formação de placas ateroscleróticas,
- stress, pois a Vitamina C está envolvida na produção e na função do hormônio adrenocortical, durante períodos emocionais, psicológicos ou stress fisiológico, aumenta a produção deste hormônio e a excreção da Vitamina C também é aumentada, por este motivo a suplementação de Vitamina C nestes casos é interessante;
- câncer: há evidências que a Vitamina C previne certos tipos de cânceres, talvez devido a ação protetora antioxidante;
- ferimentos, fragilidade capilar, hemorróidas, veias varicosas: quando especialmente administrado com bioflavonóides é recomendado devido ao reforço e tonificação para as paredes das veias e artérias;
- glaucoma, cataratas, desordens da visão: a Vitamina C é um dos antioxidante que protegem os olhos dos danos dos radicais livres, altas doses de Vitamina C evidenciam em estudos severos a redução da pressão elevada intraocular.

A deficiência conduz a uma patologia conhecida como escorbuto. Caracteriza-se, tal patologia, por uma fragilidade capilar, sangramento, anemia, lesões de cartilagem e ossos e, retardo na cicatrização de ferimentos.

#### SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA C

A vitamina C pode ser suplementada na forma do próprio ácido ascórbico, como também pode ser suplementada na forma de seus vários sais, compostos por uma diversidade de minerais, como por exemplo, o Ascorbato de Sódio, o Ascorbato de Cálcio, o Ascorbato de Magnésio, Ascorbato de Potássio, etc.

De acordo com a finalidade da suplementação com a vitamina C, poderá ser selecionado o item específico do Ascorbato a utilizar.

Tanto o próprio Ácido Ascórbico, como também seus diversos sais, como Ascorbato de Cálcio, Ascorbato de Magnésio, Ascorbato de Sódio, Ascorbato de Potássio, etc., têm sido empregados na terapêutica, como agentes antioxidantes.

Em termos gerais, a apresentação do Ácido Ascórbico, na forma de seus sais, confere-lhe maior estabilidade química.

**A VELHA VITAMINA C COMO ASCORBATO DE CÁLCIO. HÁ RELATOS QUE ESTA FORMA DE VITAMINA C É ABSORVIDA MAIS RAPIDAMENTE E É EXCRETADO MENOS RAPIDAMENTE, PELA SUA FORMA ESPECIAL DE FABRICAÇÃO.**

Este produto não é somente uma excelente fonte de vitamina C e cálcio, como também atua na prevenção e tratamento da osteoporose, artrite e doenças cardiovasculares, na diminuição do colesterol LDL, na regulação da pressão arterial e ajuda a aliviar a insônia.

**PROPRIEDADES:** O complexo de Ascorbato de cálcio é obtido por meio de quantidades cuidadosamente controladas de vitamina C onde sofrem trocas estruturais similares aos que ocorrem no organismo. Os resultados onde se comparou a absorção, retenção e utilização do Ascorbato de cálcio e ácido ascórbico comum indicaram que os níveis plasmáticos de um grupo tratado com Ascorbato de cálcio foram 30% mais altos que os níveis detectados no grupo tratado com ácido ascórbico comum e 50% mais altos que os níveis detectados no grupo controle.

**EFEITOS COLATERAIS:** Não se conhecem.

**CONTRA-INDICAÇÕES:** Pela sua quantidade de cálcio, está contra-indicado em estados hipercalcêmicos.

Evitar o uso prolongado e de grandes doses de vitamina C em pacientes diabéticos e naqueles que são propensos a formar cálculos renais.

**POSOLOGIA RECOMENDADA:** de 400 mg a 1500 mg de Cálcio elementar. A dosagem recomendada de Vitamina C é de 75 a 90mg e 110 – 125mg para fumantes.