

MINERAIS QUELATOS

MINERAL DE ALTA ABSORÇÃO

Também chamados de minerais orgânicos, minerais quelatados ou mineral aminoácido quelato. São minerais ligados a um aminoácido e que possuem maior capacidade de serem absorvidos pelo organismo. Podem ser de três tipos:

1. Mineral Aminoácido Quelato: quando uma molécula de mineral está ligada a um aminoácido específico. É de fácil assimilação pelo organismo.
2. Mineral Aminoácido Complexo: (específico e inespecífico) quando uma molécula de mineral está ligada a um aminoácido complexo. É menos absorvida que o anterior.
3. Mineral Proteinato: quando uma molécula mineral está ligada a um complexo polipeptídico. É a menos absorvida dos três tipos:

A diferença entre os três tipos está no peso molecular, na constante de estabilidade das ligações e nos aminoácidos utilizados.

Os minerais quelatados possuem a vantagem de serem melhor biodisponíveis (até 90% de absorção, contra 10 a 20% dos minerais inorgânicos), sem interferirem na absorção de outros nutrientes, sem possuírem efeitos colaterais, nem causarem doppig.

Para o calculo de correção de minerais quelatos deve-se levar em consideração a prescrição médica. Se o solicitado for apenas o mineral puro, o que chamamos de teor elementar, deve-se aplicar o fator. Se o prescrito for quelato, não. Para se certificar no momento da prescrição, o ideal é avaliar pela dosagem prescrita, assim sabemos se é prescrito o elementar ou não.

COMPOSTO MINERAL	TEOR ELEMENTAR	FATOR CORREÇÃO
Aspartato Cálcio	20%	5
Boro	5%	20
Cálcio	20%	5
Cobre	10%	10
Cromo	10%	10
Ferro	20%	5
Fósforo	20%	5
Magnésio	30%	3,333

Manganês	10%	10
Molibdênio	0,2%	500
Potássio	20%	5
Selênio	0,5%	200
Vanádio	0,2%	500
Zinco	20%	5

FOSFORO QUELATO 20%

FUNDAMENTAL AO METABOLISMO DOS OSSOS E DENTES À FORMAÇÃO DA MEMBRANA CELULAR E SISTEMA NERVOSO.

O nome do Fósforo deriva da palavra grega "phosphurus" (portador da luz), provavelmente devido a sua propriedade de brilhar no escuro e inflamar-se espontaneamente.

É o segundo mineral em abundância no corpo humano na forma de fosfato de cálcio (85%). Um homem de 70Kg possui cerca de 500mg de fósforo (P). Um dos elementos mais importantes, dentre os que contém fósforo em sua estrutura é o ATP. Combina-se com gorduras a fim de formar fosfolipídeos, que são necessários a estrutura da membrana celular e do sistema nervoso. A relação Ca/P é fundamental para a absorção e excreção de cálcio e fósforo: quando um está em excesso, obrigatoriamente a excreção do outro está aumentada. As paratireóides regulam os níveis sanguíneos de ambos.

O fósforo é um dos principais componentes dos ossos e dos dentes. A assimilação do fósforo, assim como a do cálcio, é regulada pela Vitamina D e pelo paratormônio. Os fosfatos estão presentes em todas as células do corpo estando envolvidos nos processos associados a produção de energia. O íon fosfato dificulta a absorção de cálcio e, quando em excesso, induz a sua deposição em locais atípicos (ex: bico de papagaio). O nível de fósforo no cabelo não está correlacionado com o fósforo ingerido na dieta; entretanto, pode estar relacionado com níveis anormais de cálcio, metabolismo anormal de vitamina D, hipo e hiperparatireoidismo e, possivelmente, por níveis anormais de magnésio. Os níveis de fósforo podem ser confirmados no sangue ou na urina de 24 horas.

Fontes Naturais

O homem moderno ingere, pelo menos, três vezes mais fósforo do que o desejável. Nos últimos 30 anos, a ingestão de fósforo passou de 1,5 para 4,0g/dia. As fontes desse excesso são: alimentos produzidos em solos adubados com fósforo (adubos NPK); alimentos industrializados; refrigerantes do tipo cola; pães; farinhas; margarina; pescados (para reter água quando não houver congelamento); carnes e, em especial, queijos,



presunto e embutidos (derivados fosfóricos são usados para emulsionar as gorduras e reter água).

Indicações Terapêuticas

É fundamental ao metabolismo dos ossos e dentes, à formação da membrana celular e sistema nervoso e à ação de várias enzimas. Antiácidos, ferro e magnésio costumam reduzir a absorção do fósforo. O neurologista alemão Henrich Hoffmann acredita que o excesso de fósforo na alimentação de crianças seja capaz de desencadear quadros de hiperatividade infantil.

- ✓ Previne a fadiga, pois fornece energia em forma de ATP;
- ✓ Importante para o metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras;
- ✓ Manutenção da estrutura óssea e dentária;
- ✓ Essencial para a constituição de todos os tecidos orgânicos.

Posologia e Modo de Administração

800 a 1.200mg/dia em dose elementar, mas geralmente se utiliza 50% ou menos de fósforo em relação à dose de cálcio em terapias conjuntas. Para manipulação é necessário correção em relação ao teor do laudo.

Toxicidade

A toxicidade do fósforo é baixíssima, não sendo conhecidos casos de intoxicação através de suplementos que são facilmente eliminados pela urina.