

Maxvegg Fiber

Maxvegg Fiber® é um complemento alimentar rico em fibras, extraídos diretamente de vegetais como beterraba, Farinha de Maçã, Batata e Berinjela. Essa mistura totalmente natural fonte de fibras e de elementos essenciais para saúde, auxiliará na manutenção e equilíbrio das funções do organismo.

Ação Terapêutica:

- Fonte natural de fibras.
- Complementação nutricional.

Propriedades:

As propriedades atribuídas ao Maxvegg Fiber® estão associadas aos distintos vegetais presentes nesta formulação que já possuem comprovações de gerar benefícios à nossa saúde por serem ricas fontes de fibras. Por isto o Maxvegg Fiber tem como função principal os benefícios gerados por uma alimentação rica em fibras.

A fibra alimentar pode ser conceituada como polissacarídeos distintos do amido, mais a lignina, resistentes à ação das enzimas digestivas do homem, sendo derivados da parede celular dos vegetais¹. As fibras podem ser divididas em solúvel e insolúvel². Fibra solúvel, dispersível em água, inclui substâncias formadoras de gel como a hemicelulose, pectina, gomas, mucilagens e oligosacarídeos não hidrolisáveis. A fração insolúvel, que corresponde à matriz da fibra, compreende a celulose, lignina e algumas hemiceluloses³.

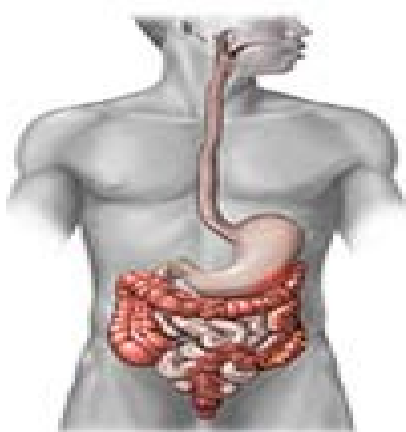


Figura1. Sistema Digestivo humano.

Lifespan. Enciclopédia multimídia. Disponível em: <http://www.lifespan.org/.Data:08/02/2010>.

As fibras solúveis, no intestino, formam soluções viscosas, e este microclima cria dificuldades físicas de motilidade das moléculas, reduzindo a absorção. Além disto são fermentadas por bactérias produzindo novos compostos que vão atuar de outras formas, interferindo em outros processos.

Já as fibras insolúveis, não são fermentáveis e agem como sólidos indigeríveis com efeito no trânsito colônico e na excreção fecal.

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349

✉ vendas@farmacam.com.br

📞 whatsapp (21) 98493-7033

📘 Facebook.com.br/farmacam

📷 Instagram.com.br/farmacam

E é através da união destes dois grupos de fibras, que a Idealfarma apresenta o Maxvegg Fiber , uma alimentação de vegetais fontes de fibras e outros nutrientes que contribuem para efeitos fisiológicos que trazem benefícios ao corpo humano.

E entre estes efeitos fisiológicos, as fibras auxiliam na função intestinal, ajudam a controlar o nível de colesterol, e também de glicemia.⁴ Embora a prevenção da obstipação intestinal, a melhoria dos níveis de glicemia e do perfil lipídico no sangue sejam as principais vantagens de uma alimentação rica em fibra alimentar, existem outros efeitos positivos que merecem ser salientados. Por exemplo, dado que a fibra alimentar aumenta o volume da dieta, sem adicionar calorias, pode ter um efeito saciante, contribuindo para o controle de peso.⁵

O Consumo de Fibras em crianças^{6,7,8}

O baixo índice de uma alimentação de vegetais por crianças e adolescentes tem se tornado um fator preocupante nos dias atuais. A importância deste grupo de alimentos consiste no aporte adequado de vitaminas, minerais e fibras, o que reduz as chances de deficiências nutricionais e do aparecimento da constipação crônica funcional.

Um estudo realizado com 108 crianças, classificadas como constipadas e não-constipadas na Universidade Federal de São Paulo, demonstrou que a quantidade de fibra alimentar é um fator determinante no quadro de constipação, pois a quantificação de fibras insolúveis, derivadas de fontes vegetais, demonstrou-se mais alta em crianças não-constipadas.

Em outro estudo, os autores observarão que os vegetais correspondem à 7,9% das fontes de fibras, porém o maior consumo de vegetais foi encontrado no grupo controle(78,8%) quando comparado ao grupo constipado(51,9%).

Enfim, estes resultados apontam o baixo consumo de vegetais como importante fator de risco para o aparecimento de constipação em crianças e em adolescentes, o que condiz com a preocupação de uma ótima alimentação à base de fibras desde o início da vida do indivíduo.

COMPONENTES	MAXVEGG FIBER(100g)
Dosagem diária recomendada (*IDR)	25g
Fibra alimentar total	27,11g
Fibra insolúvel	9,23g
Fibra solúvel	17,88g
Valor Energético, Kcal/g	3,36850kcal/1g

1. Tabela de quantificação nutricional do Maxvegg Fiber.

*Dosagem Diária Recomendada (IDR) de nutrientes para adultos (RDC nº269, de 22 de setembro de 2005).

*Estas análises são de caráter informativo, podendo ser alteradas de acordo com o lote produzido.

Mecanismo de ação dos constituintes do Maxvegg Fiber:

Fibras:

- Auxiliar na prevenção do câncer de cólon e diverticulite:

As fibras auxiliam na melhora da função intestinal, podendo reduzir o risco de doenças e outras perturbações, tais como a doença diverticular ou hemorroidas, podendo inclusive ter um efeito protetor contra o cancro do cólon. Os ácidos gordos de cadeia curta produzidos durante a fermentação da fibra, pelas bactérias intestinais, são uma grande fonte de energia para as células do cólon, podendo inibir o crescimento e proliferação de células cancerígenas a nível do intestino.⁴

- Controle da glicemia:

Retarda a digestão e a absorção dos hidratos de carbono, reduzindo desta forma o aumento da glicose sanguínea, que ocorre após a refeição (pós-prandial), assim como a resposta da insulina. Esta situação pode ajudar pessoas diabéticas a terem um melhor controle dos níveis de açúcar no sangue.⁹

- Controle do colesterol:

Resultados de diversos estudos epidemiológicos revelam um outro papel de fibra alimentar na prevenção da doença coronária, ao melhorar o perfil lipídico sanguíneo, e os ensaios clínicos vieram confirmar as conclusões desses estudos. A consistência viscosa das fibras, como a pectina, o farelo de arroz ou aveia, reduz os valores séricos de colesterol total e de colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade ou "mau" colesterol). As investigações continuam a demonstrar simultaneamente que uma dieta rica em fibra alimentar de origem mista também protege contra doença coronária.⁹

-Adjuvante na perda de peso:

A fibra alimentar aumenta o volume da dieta, sem adicionar calorias, pode ter um efeito saciante, contribuindo para o controle de peso, comprovado através de estudos clínicos já realizados⁵.

-Constipação

-O consumo de maior quantidade de fibra ocasiona trânsito intestinal mais rápido e aumento do peso das fezes¹⁰.

Testes clínicos:

Constipação Intestinal

Estudos recentes mostram que o consumo de fibra alimentar continua sendo considerado fator importante na prevenção e no tratamento da constipação, principalmente a insolúvel que, como a fibra solúvel, também tem um possível papel na prevenção de outras doenças, tanto do tubo digestivo como extra-digestivas.¹¹

Maffei e colaboradores¹², em 1994, em Botucatu, no interior do estado de São Paulo, constataram que 85% das crianças com constipação crônica funcional ingeriam dietas com quantidades pequenas ou mínimas de fibra alimentar. Estudo realizado na cidade de São Paulo, por Morais e colaboradores¹³, comparou o consumo de fibras por crianças com constipação crônica com o consumo por crianças com hábito intestinal normal. A ingestão mediana de fibra alimentar total, segundo tabela brasileira de fibra alimentar nos alimentos, pelas crianças com constipação foi estatisticamente inferior e correspondeu a cerca de dois terços da ingestão pelas crianças sem constipação. Essa diferença dependeu, basicamente, de menor consumo de fibra insolúvel pelas crianças com constipação. Estudo em Botucatu confirmou tal diferença¹⁴ e mostrou também que crianças constipadas em vigência de tratamento ingeriam quantidade de fibra alimentar semelhante a de não constipadas. É importante ressaltar que a estimativa de consumo de fibras pode apresentar grande variabilidade na dependência da tabela de fibra nos alimentos utilizada nos cálculos dietéticos.¹⁵

Fibra solúvel pode atuar como adjuvante da perda de peso¹⁶

Estudo sugere que a suplementação com fibra dietética solúvel pode aumentar a perda de peso pelo aumento da saciedade, exercendo efeitos benéficos a nível da saúde cardiovascular.

Considerando que cerca de 50% dos Europeus e 62% dos Americanos apresentam excesso de peso, a indústria alimentar tem focado a sua atenção no potencial de produtos para a perda e manutenção do peso.

O mercado dos ingredientes para emagrecimento podem ser divididos em 5 grupos baseados nos seus mecanismos de ação: aumento da termogênese, inibição da absorção proteica, supressão do apetite/ aumento da saciedade, inibição da absorção de gordura e regulação do humor (associado ao consumo alimentar).



Os investigadores, do *Saint Joan University Hospital* em Reus, Espanha, selecionaram aleatoriamente 200 participantes com excesso de peso ou obesidade para receber uma mistura de fibras duas ou três vezes por dia ou placebo, durante 16 semanas.

No final do estudo os investigadores revelaram que a perda de peso tendeu a ser mais elevada nos grupos da mistura de fibra (perda de 4,52 e 4,60 kg quando ingerida duas e três vezes por dia, respectivamente), em comparação ao grupo placebo (perda de 0,79 kg). Para além disso, foi registada maior saciedade após a ingestão das refeições com elevado teor de fibra.

Os níveis de LDL-col, um marcador do risco cardiovascular, sofreram uma redução de 0,38 e 0,24 mmol/l nos grupos de ingestão de fibra duas e três vezes por dia, respectivamente, comparativamente a uma redução de apenas 0,06 mmol/l no grupo placebo. Foram também observadas melhorias no raio de colesterol total para HDL-col e de HDL-col para LDL-col. *"Em conclusão pelos autores do estudo, a suplementação dietética de fibra solúvel durante 16 semanas em pacientes com excesso de peso ou obesidade foi bem tolerada, induziu saciedade e efeitos benéficos alguns fatores de risco cardiovascular, sendo o mais importante uma redução significativa nas concentrações plasmáticas de LDL-col"*.

Prevenção do ganho de peso e do aumento da circunferência abdominal¹⁷

Um estudo holandês que acaba de ser publicado no "American Journal of Clinical Nutrition", confirma a relação existente entre ingestão de grandes quantidades de fibras diariamente e a prevenção de ganho de peso e de aumento da circunferência abdominal, ambos classificados como fatores de risco cardiovascular.

Pesquisadores do National Institute for Public Health and the Environment avaliaram dados de quase 90 mil europeus com idades entre 20 e 78 anos. Todos os voluntários eram saudáveis e nenhum sofria de males como câncer, doenças cardiovasculares ou diabetes no início do estudo.

O estudo foi acompanhado por seis anos e meio, onde as informações sobre os hábitos alimentares foram coletadas usando questionários validados em vários países. O objetivo era investigar a associação da ingestão total de fibras -considerando o consumo de cereais, frutas e vegetais- com mudanças no peso e na circunferência abdominal.

O consumo de fibras foi associado inversamente ao ganho de peso e ao aumento da cintura. A ingestão acima de dez gramas por dia foi relacionada a uma redução de 0,08 centímetros na circunferência abdominal a cada ano.

Além disso as fibras estimulam os hormônios da saciedade, o que pode reduzir a ingestão calórica total, gerando a perda de peso e a subsequente redução da circunferência abdominal, segundo informações da Associação Brasileira de Nutrologia.

Redução de risco de doenças cardiovasculares

Um estudo francês de coorte publicado na revista *American Journal of Clinical Nutrition* envolveu 3429 mulheres e 2532 homens. Os participantes tinham entre 35 e 60 anos, e foram separados em 5 grupos de acordo com o tipo de fibras consumido. Foram obtidas informações sobre os hábitos de alimentação e o estilo de vida. A conclusão foi que a maior ingestão de fibras, principalmente as não-solúveis, está relacionada a menores riscos de desenvolver obesidade, hipertensão arterial ou dislipidemias. A dieta rica em fibras solúveis foram menos efetivas¹⁸.

Em 2002, Jenkins et al.²⁸ realizaram um estudo randomizado, com 68 pacientes, a fim de compararem a eficácia da ingestão de fibra solúvel em um grupo, durante um mês, com a de outro grupo que seguiu apenas uma dieta com baixo teor de gordura (25% do valor energético total) e baixo teor de colesterol (< 150 mg/dia). De acordo com a equação de Fator de Risco (FR) para



doença cardiovascular elaborada no estudo de Framingham, houve redução de $4,2 \pm 1,4\%$ ($p = 0,003$) no risco cardiovascular; os parâmetros avaliados foram pressão arterial, colesterol total, LDL, HDL e a relação entre eles¹⁹.

Efeito hipolipemiante

Em coelhos, Odetola et al.²⁰ estudaram o efeito hipolipemiante de frutas frescas maduras, de *Solanum melongena* e de *Solanum gilo*. A hipercolesterolemia foi induzida, e foi administrada aos animais uma alimentação contendo 10% de cada fruta durante seis semanas. Quando comparados ao grupo controle, houve redução dos níveis séricos de colesterol total, triglicerídios e fração LDL-C, e aumento da fração HDL-C. *S. melongena* e *S. gilo* reduziram significativamente esses níveis sendo, respectivamente, os de colesterol total de 65,4% e 52,7%, de triglicerídeos de 47,7% e 27%, e de LDL-C de 85% e 83%. Houve aumento dos níveis de HDL-C de 24,7% e 25%, respectivamente. Os autores concluíram que *S. melongena* e *S. gilo* têm forte efeito hipolipemiante e podem ser utilizadas no tratamento de doenças associadas ao aumento do colesterol¹⁹.

Guimarães et al.²¹ estudaram a infusão de uma preparação em pó da *S. melongena* (berinjela) e seu efeito na redução dos níveis séricos de colesterol e triglicerídeos, em pacientes hipercolesterolêmicos. Análises intraindividuais mostraram que a infusão de *S. melongena* reduziu significativamente os níveis séricos de colesterol total, LDL colesterol e apolipoproteína B. Após uma orientação dietética, nenhuma diferença foi vista nos parâmetros analisados, sugerindo que a infusão de berinjela tem um efeito transitório e modesto, semelhante ao efeito obtido com dietas e atividades físicas²⁰.

Em 2004, Oliveira et al.²² testaram o efeito da adição de frutas ou fibras na dieta de 49 mulheres com excesso de peso, não fumantes, na faixa etária de 30 a 50 anos, e com colesterol sérico maior ou igual a 240 mg/dl, e da inclusão de uma dieta contendo maçã, pêra, ou biscoitos de aveia, com igual teor de fibra, por dez semanas. Avaliaram a variação da concentração de colesterol sérico, segundo modificação no número de refeições diárias. Após 14 semanas de acompanhamento, observaram que houve redução da concentração sérica de colesterol total e de colesterol LDL das participantes que relataram aumento médio de três ou mais refeições diárias, sem alteração do colesterol HDL.

Indicações:

Complementação nutricional indicada para pessoas com baixa ingestão de frutas e verduras, ricas em nutrientes essenciais à saúde, principalmente fibras alimentares.

Reações adversas:

Não encontramos em nossos estudos quaisquer relatos de reações adversas. No entanto é sempre recomendável verificar se o paciente tem conhecimento prévio de sensibilidade a qualquer componente do insumo descrito.

Contra indicações:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Sugestão de concentração de uso:

Sugere-se a dosagem de 1000mg/dia.

*Esta dosagem deve ser avaliada e pode ser alterada conforme prescrição de um profissional habilitado.

Compatibilidades e farmacotécnica:



vendas@farmacam.com.br



whatsapp (21) 98493-7033



Facebook.com.br/farmacam



Instagram.com.br/farmacam

O Maxvegg Fiber pode ser usado em cápsulas e demais preparações nutracêuticas de uso oral.

Incompatibilidades:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Toxicidade e mutagenicidade:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Ficha Técnica

INCI name: não se aplica

Nome botânico: *Solanum tuberosum*, *Solanum melongena*, *Beta vulgaris L.* e *Malus SP.*

Aspecto: pó fino.

Cor: rosa claro à lilás, com presença de alguns cristais vermelhos característicos dos vegetais.

Sabor: Característico

Odor: Característico

Solubilidade: Praticamente insolúvel em água.

Conservação: Armazenar o produto em temperatura ambiente de 15 – 30 °C e umidade 40 – 75%, acondicionar o produto em recipiente hermeticamente fechado ao abrigo da luz em local seco e bem ventilado.

Composição:

Beterraba, Farinha de Maçã, Batata e Berinjela:Fibras.

Sugestão de formulação:

Fonte de Fibras Naturais	
Maxvegg Fiber	1000 mg
Cápsula	qsp.1 cápsula

Tomar 1 cápsula no período da manhã, outra no período da tarde.

Fórmula orientativa. É necessário avaliação de profissional de saúde habilitado.

Referências:

1. Trowell H, Southgate DAT, Wolever TMS, Leeds AR, Gassull MA, Jenkins DJA. Dietary fiber redefined. *Lancet* 1976; 1:967.[Letter]
2. Southgate DAT. Dietary Fiber: analysis and food sources. *Am J Clin Nutr* 1978; 31:107-10.
3. Schneeman BO, Tinker LF. Dietary Fiber. *Pediatr Clin NorthAm* 1995; 42: 825-38.
4. DE VRIES, J. On defining dietary fibre. **Proc. of the Nutrition Society**, v.62, p.37-43, 2003.
5. BESSESEN, D.H. The Role of Carbohydrates in Insulin Resistance. **Journal of Nutrition**, v.131, p.2782S – 2786S, 2001.
6. MORAIS, M.B.; VITOLO, M.B.; AGUIRRE, A.N.C.; MEDEIROS, E.H.G.R.; ANTONELI, E.M.A.L.; FAGUNDES, N. Teor de fibra alimentar e de outros nutrientes na dieta de crianças com e sem constipação intestinal crônica funcional. *Arquivos de Gastroenterologia*, 33(2):93-101, 1996.
7. MORAIS, M.B.; VITOLO, M.B.; AGUIRRE, A.N.C., FAGUNDES, N., Measurement of low dietary fiber intake as a risk factor for chronic constipation in children. *Journal Gastroenterology and Nutrition*, 29(2):132-135, 1999.



vendas@farmacam.com.br



whatsapp (21) 98493-7033



Facebook.com.br/farmacam




Instagram.com.br/farmacam

8. GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRNACHI, C. Prática alimentar de adolescents. *Revista de Nutrição*, 12(1):55-63, 1999.
9. LUPTON, J.R.; TURNER, N.D. Dietary Fibre and Coronary Disease: Does the evidence support an association? **Current Atherosclerosis Reports**, v.5, p.500-505, 2003.
10. Burkitt DP, Walker AR, Painter NS. Effect of dietary fibre on stools and transit time and role in the causation of disease. *Lancet* 1972; 2:1408-12.
11. Hunt R, Fedorak R, Frohlich J, Mclennan C, Pavilanis A. Therapeutic role of dietary fibre. *Canad Fam Phys* 1993; 39:897-909.
12. Maffei HVL, Moreira FL, Kissimoto M, Chaves SM, Elfarro S, Aleixo AM. História clínica e alimentar de crianças atendidas em ambulatório de gastroenterologia pediátrica com constipação intestinal crônica funcional e suas possíveis complicações. *J pediatr (Rio J.)* 1994; 70: 280-6.
13. Morais MB, Vitolo MR, Aguirre ANC, Medeiros EHGR, Antonelli EMAL, Fagundes-Neto U. Teor de Fibra Alimentar e de outros Nutrientes na Dieta de Crianças com e sem Constipação Crônica Funcional. *Arquivos de Gastroenterol* 1996; 33:93-101.
14. Pereira AC. Ingestão de fibra alimentar por crianças com e sem constipação funcional: Avaliação por 2 inquéritos alimentares e 2 tabelas de composição alimentar. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Medicina de Botucatu da Universidade Estadual Paulista, 1999.
15. Vitolo MR, Aguirre ANC, Fagundes-Neto U, Morais MB. Estimativa do consumo de fibra alimentar por crianças de acordo com diferentes tabelas de composição de alimentos. *Arch Latinoam.Nutr* 1998; 48:141-145.
16. Fibra solúvel pode atuar como adjuvante da perda de peso. *British Journal of Nutrition* 2008, 99 (6): 1380-1387. Fonte: Associação Portuguesa de dietistas.
17. Huaidong Du, ET al. Dietary fiber and subsequent changes in body weight and waist circumference in European men and women. *Am J Clin Nutr* (December 16, 2009). American Society for Clinical Nutrition.
18. Dietary fiber intake and risk factors for cardiovascular disease in French adults^{1,2,3} *American Journal of Clinical Nutrition* Volume 82, número 6, 1185-1194, dezembro de 2005.
19. Jenkins DJ, Kendall CW, Vuksan V, Vidgen E, Parker T, Faulkner IMCC et al. Soluble fiber intake at a dose approved by the US Food and Drug Administration for a claim of health benefits: serum lipid risk factors for cardiovascular disease assessed in a randomized controlled crossover trial. *Am J Clin Nutr* 2002; 75(5):834-9.
20. Odetola AA, Iranloye YO, Akinloye O. Hypolipidaemic potentials of Solanum melongena and Solanum gilo on hypercholesterolemic rabbits. *Pakistan J. Nutr* 2004; 3:180-7.
21. Guimarães PR, Galvão AM, Batista CM, Azevedo GS, Oliveira RD, Lamounier RP et al. Eggplant (Solanum melongena) infusion has a modest and transitory effect on hypercholesterolemic subjects. *Bras J Med Biol Res* 2000; 33:1027-36.
22. Oliveira MC, Sichieri R. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. *Rev Nutr* 2004; 17(4):449-59.
23. ANGELIS, C.R. A importância dos alimentos vegetais na proteção da saúde: Fisiologia da Nutrição protetora preventiva de enfermidades degenerativas. 2ed. São Paulo: Ed. Atheneu. 2005.

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto - Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349

 vendas@farmacam.com.br

 whatsapp (21) 98493-7033

 Facebook.com.br/farmacam

 Instagram.com.br/farmacam