

INCI name: ---

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

MUSHROOM CHITOSAN

COADJUVANTE NO GERENCIAMENTO DE PESO

Mushroom Chitosan é um componente bioativo e patenteado do cogumelo enokitake comestível, cogumelo frequentemente usado na culinária do Leste Asiático. Mushroom Chitosan é obtido através de extração com água quente, seguido por tratamento alcalino do líquido extraído.

Entre seus principais componentes destacam-se a quitosana vegetal, beta-glucana e os ácidos graxos.

Estudos clínicos recentes em humanos têm mostrado que Mushroom Chitosan pode promover uma diminuição no peso corporal, gordura abdominal, e IMC em homens e mulheres.

Alguns anos atrás, a quitosana foi utilizada como um suplemento popular para a perda de peso. Derivado da quitina, uma proteína que dá estrutura à casca de crustáceos, como caranguejos. Esta proteína atrai e liga-se as células de gordura levando-as para fora do sistema digestivo.

Mushroom Chitosan é uma fonte mais biodisponível de quitosana além de ser totalmente vegetariana. Estudos para perda de peso usando Mushroom Chitosan mostraram uma dose diária muito inferior e mais eficaz quando comparado a quitosana.

Recomendação de uso

300 a 1200 mg/dia. Dosagem usual de 300 mg divididos em duas tomadas antes das refeições.

Aplicações

- ✓ Reduz o peso corporal e IMC.
- ✓ Diminui gordura corporal e gordura visceral (abdominal).
- ✓ Ajudar a manter os níveis saudáveis de colesterol, triglicérides e níveis de glicose no sangue.

Mecanismo de ação

Mushroom Chitosan promove a perda de peso de duas formas: através das betaglucanas do extrato do cogumelo que impedem a absorção de gordura, aprisionando e repelindo a gordura da mucosa através de revestimento das paredes gastrointestinais. Por sua vez, a gordura presa é excretada através dos resíduos do GI.

E através dos ácidos graxos encontrados no extrato de cogumelos, os mesmos possuem um efeito benéfico sobre o metabolismo da glicose e lipídios, promovendo a quebra dessas moléculas.

Comprovação de eficácia

1. Redução da gordura visceral e percentual de gordura.

Em um estudo duplamente cego, a área de gordura visceral foi medida em 42 indivíduos japoneses. O grupo foi instruído a tomar 150 mg de Mushroom Chitosan duas vezes ao dia durante 8 semanas. Depois de 4 e 8 semanas foram feitos exames de sangue e avaliados área de gordura visceral medida por tomografia computadorizada, peso corporal e parâmetros de saúde cardiovascular.

O grupo Mushroom Chitosan em comparação com o grupo de controle obteve resultados significativos na diminuição da gordura visceral, porcentagem de gordura corporal e IM. Além disso, LDL e colesterol total no grupo Mushroom Chitosan diminuíram significativamente.



2. Estudo de segurança

A segurança de Mushroom Chitosan também foi medida com resultados positivos. Não só foram evidenciadas melhorias na composição corporal e saúde do coração, como também ausência de efeitos adversos, sem nenhuma alteração nos eletrólitos no sangue, o que comprova não prejudicar a absorção de minerais. Em geral, Mushroom Chitosan oferece uma forma segura e eficaz, para a perda de gordura sem causar efeitos colaterais indesejáveis.

3. Coadjuvante na perda de peso

Um estudo acompanhou 17 meninas do ensino médio do ensino médio por 8 semanas para determinar se Mushroom Chitosan teve efeito sobre o peso corporal e gordura corporal. As meninas foram convidadas a manter a sua dieta e rotina de exercícios durante todo o estudo. Todas as 17 meninas administraram 150 mg de Mushroom Chitosan antes do almoço e jantar. No final do estudo, o peso total, gordura corporal, e IMC diminuíram significativamente. Além disso, 76% por cento dos indivíduos relataram uma melhoria na constipação intestinal.

Referências bibliográficas

1. Gades MD, Stern JS Chitosan supplementation and fecal fat excretion in men. *Obes Res.* 2003
2. May;11(5):683-8. Gades MD, Stern JS. Chitosan supplementation and fat absorption in men and women. *J Am Diet Assoc.* 2005 Jan;105(1):72-7.
3. Hori Y, et al. Clinical effects of mushroom chitosan on metabolic syndrome; Applied effect of a medicine. *Oyo Yakuri. Pharmacometrics.* 2007 73(3/4):245-253.
4. Mhurchu CN, Poppitt SD, McGill AT, et al. The effect of the dietary supplement Chitosan on body weight: a randomized controlled trial in 250 overweight and obese adults. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004 Sep;28(9):1149-56

*Última atualização: 20/10/2016 BP
26/12/2016 GM*