



# LITERATURA

TÍTULO: **PICOLINATO DE CROMO**

Página 1 de 2

## SUGESTÃO DE FÓRMULA

Picolinato de cromo.....100mcg  
Veículo .....qsp.....2ml  
pH= 5,0

## DESCRIÇÃO E PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS

O Cromo é um mineral essencial, cuja função é trabalhar junto com hormônios, principalmente a insulina, metabolizando carboidratos, gorduras e proteínas. O cromo é necessário para potencializar a insulina.

O Picolinato de cromo é uma combinação do mineral cromo com o ácido picolínico e é a melhor forma de se obter o cromo como suplemento, pois a sua absorção é melhor no organismo.

É um suplemento que realça o efeito da insulina no corpo, melhorando o recebimento da glicose, desse modo causando uma melhor circulação e manutenção dos níveis de açúcar no sangue.

Evidências demonstram também a habilidade do picolinato de cromo contra o colesterol e aterosclerose. Ganhar energia, queimar gordura, e construir músculo com maior facilidade, tudo isso é atribuído ao cromo. Os estudos demonstraram em várias pesquisas, que o picolinato de cromo torna a insulina muito mais efetiva, promovendo a redução do colesterol ruim, ajustando os níveis de açúcar no sangue e melhorando a composição total do corpo.

## MECANISMO DE AÇÃO

O cromo ativa diversas enzimas envolvidas no metabolismo da glicose e síntese de proteínas, principalmente a insulina. Na realidade o cromo participa ativamente na biosíntese desse hormônio, auxiliando também no seu aproveitamento pelas células durante o transporte de glicose.

## INDICAÇÕES

Picolinato de cromo é um suplemento dietético que pode ser útil na inibição do apetite. Adicionalmente, tem demonstrado um crescimento na massa muscular e simultaneamente o ajuste da gordura. Pode ser administrado junto a uma série de exercícios, bem como a uma etapa de uma dieta de controle calórico, obtendo resultados satisfatórios. A via de administração indicada é intramuscular ou oral.

## REAÇÕES ADVERSAS

Não há registros de reações adversas.



# LITERATURA

TÍTULO: **PICOLINATO DE CROMO**

Página 2 de 2

## DOSAGEM

A referência de dosagem diária para o cromo é de 120 mcg.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abraham AS, Brooks BA, Eylath U. The effects of chromium supplementation on serum glucose and lipids in patients with and without non-insulin dependent diabetes. *Metabolism*. 1992;41(7):768-771.
2. Althius MD, Jordon NE, Ludington EA, Wittes JT. Glucose and insulin responses to dietary chromium supplements: a meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition* 2002;76(1):148-155.
3. Anderson RA, Cheng N, Bryden NA, Polansky MM, Cheng N, Chi J, Feng J. Elevated intakes of supplemental chromium improve glucose and insulin variables in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes*. 1997;46(11):1786-1791.
4. Anderson RA, Polansky MM, Bryden NA, Bhathena SJ, Canary JJ. Effects of supplemental chromium on patients with symptoms of reactive hypoglycemia. *Metabolism*. 1987;36(4):351-355.
5. Anderson RA. Chromium, glucose intolerance and diabetes. *Journal of the American College of Nutrition*. 1998;17(6):548-55.
6. Anderson RA. Effects of chromium on body composition and weight loss. *Nutrition Review*. 1998;56(9):266-270.
7. Anon: Chromium. In: DerMarderosian A, Beutler JA, eds. *Facts and Comparisons: The Review of Natural Products*. St. Louis, MO, Facts and Comparisons. June 1992.
8. Bahijri SM, Mufti AM. Beneficial effects of chromium in people with type 2 diabetes, and urinary chromium response to glucose load as a possible indicator of status. *Biological Trace Element Research*. 2002;85(2):97-109.
9. Berner TO, Murphy MM, Slesinski R. Determining the safety of chromium tripicolinate for addition to foods as a nutrient supplement. *Food Chemistry and Toxicology*. 2004;42(6):1029-1042.
10. Brown RO, Forloines-Lynn S, Cross RE, Heizer WD. Chromium deficiency after long-term total parenteral nutrition. *Digestive Diseases and Sciences*. 1986;31(6):661-664.
11. Campbell WW, Beard JL, Joseph LJ, Davey SL, Evans WJ. Chromium picolinate supplementation and resistive training by older men: effects on iron status and hematologic indexes. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1997;66(4):944-949.
12. Cefalu WT, Bell-Farrow AD, Stegner J, Wang ZQ, King T, Morgan T, Terry JG. Effect of chromium picolinate on insulin sensitivity in vivo. *Journal of Trace Elements in Experimental Medicine*. 1999; 12:17-83.
13. Cerulli J, Grabe DW, Gauthier I, Malone M, McGoldrick MD. Chromium picolinate toxicity. *Annals of Pharmacotherapy*. 1998;32(4):428-431.
14. Christensen JM, Holst E, Bonde JP, Knudsen L. Determination of chromium in blood and serum: evaluation of quality control procedures and estimation of reference values in Danish subjects. *Science of the Total Environment*. 1993;132(1):11-25.