



CHROMIUM 250

O **Chromium 250 G2L**® fornece 250 mcg (714% dos Valores Diários de Referência) de Cromo, o qual é considerado elemento traço essencial para o correto funcionamento do metabolismo de proteínas, lipídeos e carboidratos, sendo naturalmente encontrado na alimentação, principalmente no levedo de cerveja, produtos à base de grãos integrais, fígado e queijo.

Atuando como componente ativo da molécula cromodulina, o Cromo possui propriedades de potencializar a ação da insulina, possivelmente em decorrência da maior afinidade de ligação do hormônio com seus receptores, bem como aumento na quantidade destes.

Partindo desse princípio, o Cromo passou a ser investigado sob duas óticas: a de alteração da composição corporal e a de melhora do metabolismo de carboidratos.

Chromium 250 G2L® e composição corporal

O Picolinato de Cromo, forma comumente utilizada para fornecer o Cromo, passou a ser considerado por diversas pesquisas como possível candidato capaz de influenciar a composição corporal em indivíduos obesos, sendo o racional para tal relação atribuído em decorrência de o Cromo potencializar a ação da insulina. Notoriamente, a insulina possui como principais ações a estimulação da captação de glicose e aminoácidos pelas células musculares, diminuindo a glicemia e estimulando a síntese proteica muscular, respectivamente. Portanto, a melhor sinalização de insulina poderia favorecer o aumento de massa muscular e a redução de gordura corporal.

Chromium 250 G2L® e controle do metabolismo de carboidrato

Evidências demonstram que o Picolinato de Cromo pode auxiliar no controle glicêmico, em decorrência da sua capacidade de aumentar a captação de glicose pelo músculo esquelético (Albarracin e cols., 2008; Broadhurst e Domenico, 2006; Singer e Geohas, 2006).

Mais recentemente, o Picolinato de Cromo também passou a ser visto como elemento capaz de diminuir o apetite pelos carboidratos, provavelmente por facilitar a produção de serotonina no sistema nervoso central (Komorowski e cols., 2012). A serotonina, por sua vez, é um neurotransmissor com propriedades de geração de bem estar e controle dos “beliscos”, principalmente pelos alimentos ricos em carboidratos. Em 2005, um grupo de pesquisadores americanos conduziu um estudo sobre os efeitos da suplementação de Picolinato de Cromo em parâmetros subjetivos de comportamento, verificando melhora no apetite, consumo alimentar e “beliscos” por carboidratos (Docherty e cols., 2005).





De maneira indireta, o maior controle no consumo de alimentos ricos em carboidratos pode contribuir de maneira positiva em diversos aspectos associados no manejo dietético, já que estes são os alimentos que mais estão associados com geração de prazer após seu consumo.

Referências bibliográficas

Albarracin CA, Fuqua BC, Evans JL, Goldfine ID. Chromium picolinate and biotin combination improves glucose metabolism in treated, uncontrolled overweight to obese patients with type 2 diabetes. *Diabetes Metab Res Rev.* 2008;24(1):41-51.

Broadhurst CL, Domenico P. Clinical studies on chromium picolinate supplementation in diabetes mellitus--a review. *Diabetes Technol Ther.* 2006;8(6):677-87.

Komorowski JR, Tuzcu M, Sahin N, Juturu V, Orhan C, Ulas M, Sahin K. Chromium picolinate modulates serotonergic properties and carbohydrate metabolism in a rat model of diabetes. *Biol Trace Elem Res.* 2012;149(1):50-6.

Docherty JP, Sack DA, Roffman M, Finch M, Komorowski JR. A double-blind, placebo-controlled, exploratory trial of chromium picolinate in atypical depression: effect on carbohydrate craving. *J Psychiatr Pract.* 2005;11(5):302-14.

Singer GM, Geohas J. The effect of chromium picolinate and biotin supplementation on glycemic control in poorly controlled patients with type 2 diabetes mellitus: a placebo-controlled, double-blinded, randomized trial. *Diabetes Technol Ther.* 2006;8(6):636-43.





Dados do Produto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – Porção de 250 mg (1 cápsula)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor Energético	0 kcal - 0 kJ	0%
Cromo	250 mcg	714%

*Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 calorias ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Picolinato de Cromo, Amido de Milho Modificado. Cápsula: Gelatina, Água Purificada, Dióxido de Titânio e corante Azul Brillhante FCF.

Recomendação de uso: Tomar 1 cápsula ao dia, de preferência antes da principal refeição.

Apresentação: Pote com 60 cápsulas

