

# SUPER CÁLCIO E MAGNÉSIO

## com Zinco, Manganês, Sílica, Vitamina D e K

### SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00832

**O magnésio, o manganês, a vitamina k e a vitamina D contribuem para a manutenção de ossos normais.**



O esqueleto tem como função fornecer o suporte estrutural necessário para o corpo, tanto em repouso quanto em movimento. Quando essa função é perdida, a dor que surge e a limitação de movimentos mostram a importância da integridade do sistema esquelético.

Os problemas ósseos acabam por afectar a capacidade produtiva dos indivíduos, assim como a sua vida familiar e social.

➤ O **Super cálcio & magnésio** com **zinco, manganês, sílica e vitaminas D e K**, reúne ingredientes essenciais para a manutenção do sistema esquelético saudável.

✓ O **cálcio** é um mineral essencial para a transmissão nervosa, coagulação do sangue, contracção muscular, além de garantir uma **boa formação e manutenção dos ossos e dentes**.

Este mineral é dos elementos mais abundantes no corpo humano, devido à participação na formação óssea, estando cerca de 99% depositado nos ossos. Quando existe uma deficiência de cálcio na corrente sanguínea, o organismo retira-o dos ossos, para manter a sua concentração no sangue. Contudo, ao deslocar cálcio dos ossos para o sangue, estes ficam mais debilitados, deteriorando-se mais facilmente e aumentando o risco de fracturas.

Durante a infância e a adolescência, o desenvolvimento da massa óssea necessita de quantidades adequadas de cálcio, vitamina D e de outros nutrientes, e são necessárias grandes quantidades de cálcio para o desenvolvimento do esqueleto, comparativamente à idade adulta.

No entanto, existem factores que estão implicados na desmineralização óssea, de maneira progressiva com a idade, nomeadamente diminuição da relação estrogéneos/androgéneos, menor actividade física e alterações na dieta, por isso, não é só no período da infância e adolescência que este mineral é necessário, mas também durante o envelhecimento.

Uma ingestão adequada de cálcio ao longo de toda a vida está associada à manutenção de ossos e dentes fortes e resistentes, contribuindo para otimizar o pico de massa óssea durante a infância e início da idade adulta, e diminuindo a perda de massa óssea característica do avançar da idade.

✓ O **magnésio** também participa na formação óssea, bem como na transmissão da corrente nervosa, na contracção e relaxamento muscular, formação de anticorpos, reposição da cartilagem e como cardioprotector.

A carência crónica em magnésio pode levar a reumatismo articular ou osteoartrose, uma vez que para a síntese de colagénio é necessário este mineral.

✓ O **boro** é obtido através dos alimentos como borato de sódio. As concentrações mais elevadas estão nos ossos, baço e tireoide, apesar de este mineral estar presente em todos os tecidos do organismo. A deficiência em boro reduz a estrutura e resistência ósseas e altera a sua composição.

✓ O **zinco** é encontrado na estrutura cristalina do osso e nas enzimas ósseas. Este mineral é necessário para uma adequada actividade osteoblástica, formação de enzimas ósseas, tais como a fosfatase alcalina e para a calcificação. O zinco normaliza a artrite, reduzindo a dor e o inchaço, e a sua suplementação apresenta uma melhoria acentuada na mobilidade e resistência.

✓ O **manganês** está associado à formação do tecido conjuntivo e esquelético, crescimento, reprodução e metabolismo dos glúcidos e lípidos.

✓ O **extracto de cavalinha** é uma fonte rica em **silício**. O **silício** apresenta propriedades **remineralizantes** e participa na calcificação dos ossos.

✓ A **vitamina D** tem várias funções, dentro das quais, a manutenção dos valores normais de cálcio no sangue, uma vez que promove a sua absorção, e é importante para a regulação do metabolismo e saúde dos ossos.

O cálcio isolado não é suficiente para manter os ossos fortes e prevenir fracturas, sendo que a suplementação com vitamina D ajuda a reduzir a perda de massa óssea e o risco de fracturas nas pessoas com osteoporose.

✓ A **vitamina K** é importante na mineralização óssea, na cicatrização de fracturas e na prevenção e tratamento da osteoporose. A vitamina K ajuda na conversão do ácido glutâmico em ácido carboxiglutâmico, que faz parte da matriz óssea denominada osteocalcina. O ácido carboxiglutâmico possui 2 cargas negativas que favorecem o depósito de cálcio no osso por 2 cargas positivas.

Existem várias medidas que contribuem para a prevenção das doenças ósseas, tais como a adopção de um estilo de vida saudável, a restrição de bebidas alcoólicas, de café e de tabaco, o aporte adequado de cálcio, a prática moderada de exercício físico/actividade física e a suplementação em nutrientes essenciais para a estrutura e densidade óssea.

**INDICAÇÕES:** Doenças ósseas. Idosos. Carência em cálcio.



**INGREDIENTES:** Cálcio (carbonato de cálcio), magnésio (carbonato de magnésio), agente de revestimento (gelatina), magnésio (óxido de magnésio), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), vitamina K2 (menaquinona), boro (borato de sódio), silício (dióxido de silício), antiaglomerante (dióxido de silício), cavalinha / planta, extrato seco (5:1) (Equisetum arvense), manganês (sulfato de manganês), vitamina D3 (colecalfiferol), zinco (óxido de zinco)

**INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:** Toma diária recomendada: 1, 2 cápsulas.

Cada 1 a 2 cápsulas fornece:

	1 cápsula	2 cápsulas
Magnésio	86,3mg (23% VRN )	172,6mg (46% VRN)
Cálcio	83mg (10% VRN)	166mg (21% VRN)
Cavalinha – Extrato seco (5:1) equivalente de planta	3,2mg* 16mg*	6,4mg* 32mg*
Silício	2,39mg*	4,78mg*
Manganês	1mg (50% VRN)	2mg (100% VRN)
Boro	0,76mg*	1,52mg*
Zinco	0,17mg (2% VRN)	0,34mg (3% VRN)
Vitamina K2	16,7mcg (22% VRN)	33,4mcg (45% VRN)
Vitamina D3	0,83mcg (17% VRN)	1,66mcg (33% VRN)

% VRN – Valor de Referência do Nutriente | \*VRN não determinado

**UTILIZAÇÃO:** Tomar 1 a 2 cápsulas diárias, às refeições.

**APRESENTAÇÃO:** Embalagem com 30 cápsulas (22g).

