

BARRIGA LISA® SACIANTE

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. -00017

Contém colina que contribui para o normal metabolismo dos lípidos, crómio que contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes e vitamina B6, que contribui para o normal metabolismo produtor de energia e o metabolismo normal das proteínas e do glicogénio

Manter um peso saudável é um desafio constante para muitas pessoas. Um ponto importante a considerar é o Metabolismo de cada individuo, sendo mais acelerado nuns casos e lento noutros.

Existem vários fatores que influenciam o metabolismo Humano, sendo eles:

- ✓ Taxa metabólica basal (Massa corporal, Idade, Género, Alimentação)
- ✓ Efeito térmico dos alimentos
- ✓ Termogénese de atividades sem exercício
- ✓ Efeito térmico da atividade física

Dietas de emagrecimento que prometem resultados rápidos não garantem um controlo do peso a longo prazo. O importante é encontrar o equilíbrio entre o consumo e o gasto de calorias, através de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Peso em excesso não é só importante por questões de estética, podem mesmo influenciar no desenvolvimento de inúmeras patologias, logo controlar o peso é um fator essencial que contribui para um estado de saúde geral do individuo ^[1].

Um dos maiores desafios na perda de peso são os ataques de gula constantes a alimentos altamente calóricos, que no fundo se traduzem em alimentos de conforto. O segredo para reduzir o apetite ou controlar os ataques de gula passa por uma alimentação equilibrada muitas vezes com suplementação nutricional de suporte.

O **BARRIGA LISA® SACIANTE** consiste numa fórmula que dá suporte a situações onde se manifesta um excesso de apetite ou gula. Pela sua função reguladora do metabolismo de macronutriente é um suplemento que contribui para repôr o equilíbrio do metabolismo. É constituído por diferentes ingredientes ativos que funcionam em sinergia.

O **BARRIGA LISA® SACIANTE** é constituído por:

KONJAC

É uma planta medicinal cuja parte utilizada é a **raiz**. Na sua constituição possui **Glucomanano**, uma **fibra solúvel** presente em mais de 90 por cento da sua raiz, que chega a **absorver até cem vezes mais água do que o seu volume, inchando no estômago e reduzindo o apetite**. Pelas suas características possui um baixo valor calórico, mas rico em nutrientes como ferro, potássio, fósforo, selénio e vitaminas, ideal para dietas de emagrecimento ^[2].

Evidência científica demonstrou que a presença de Glucomanano, absorve até 100 vezes o seu volume em água, formando uma massa gelatinosa que preenche o estômago dando a sensação de saciedade.

Esta fibra também atua na:

- ✓ Diminuição do apetite
- ✓ Diminuição da quantidade de alimentos ingeridos a cada refeição
- ✓ Redução do colesterol
- ✓ Coadjuvante no tratamento da diabetes, na redução de absorção de açúcar
- ✓ Obstipação e regulação da flora intestinal

Os efeitos adversos associados ao Konjac são raros, podendo traduzir-se num desconforto gastrointestinal, especialmente se grandes quantidades de água forem consumidas após ingestão do mesmo, e em possíveis crises de hipoglicémia em diabéticos.

ESPIRULINA

A Spirulina é uma alga azul-esverdeada (cianobactéria), consumida há milhares de anos pelos povos indígenas do México, que é utilizada como uma fonte de nutrientes, por ser um alimento muito completo. É rica em fitonutrientes e apresenta uma concentração proteica muito elevada (aminoácidos essenciais), sendo por isso um complemento indispensável a Veganos. Rica em mucilagens, ampla gama de minerais (nomeadamente o cálcio) e oligoelementos, vitaminas (de salientar a B12) ^[4] e ácidos gordos essenciais. É característico desta alga, devido aos seus elevados teores em proteínas e mucilagens, a produção de uma sensação de saciedade, o que se traduz numa redução apetite, sendo utilizada em dietas de emagrecimento. Possui uma elevada concentração de clorofila o que ajuda a neutralizar e a remover toxinas do organismo.

Devido a **elevados teores em proteínas e mucilagens produz uma sensação de saciedade**, o que se traduz numa **redução apetite**, sendo utilizada em dietas de **emagrecimento**.

- ✓ **Elevada concentração de clorofila**
- ✓ **Atua no stress oxidativo.**

Relativamente às suas propriedades terapêuticas tem efeito hipolipidémico (reduz os níveis séricos de colesterol total, LDL e triglicéridos) e aumenta os níveis de HDL ^[5]. É ainda hipoglicemiante e hipotensiva. Contém ácidos fenólicos, ficocianinas e



polissacáridos com efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e imunostimulantes. Estimula ainda o crescimento da microbiota intestinal simbiótica que traz benefícios a todo o organismo. Tem um elevado conteúdo de proteína e de vitaminas, o que lhe confere um alto valor terapêutico e nutricional

ALCACHOFRA

É uma planta rica em cinarina que estimula o aumento de fluxo biliar, e conseqüentemente permite uma maior excreção de colesterol. Desta forma, apresenta bastantes benefícios em situações de dislipidemias^[6]. Vários estudos têm demonstrado que extratos derivados desta planta produzem atividade antioxidante e hipocolesterolemica, diminuindo as lipoproteínas de baixa densidade (LDL). Além de inibir a biossíntese de colesterol e a oxidação das LDL, favorece, em particular, o aumento das lipoproteínas de alta densidade (HDL)^[7]. **É indicada para situações onde é necessária a perda de peso.**

PASSIFLORA

Planta designada como Flor-da-Paixão, de onde deriva o maracujá. Contém alcalóides, flavonoides glicosídeos, fenóis, antocianinas e triterpenóides que contribuem maioritariamente para uma ação ansiolítica e relaxante do sistema nervoso, propriedades importantes para o controlo da irritabilidade, ansiedade. Esta planta também está relacionada à regulação hormonal, induzindo nomeadamente a libertação de serotonina, hormona tão importante no relaxamento e sensação de bem-estar, levando à **diminuição de comportamentos compulsivos no que diz respeito à comida**^[8].

COLINA

A colina é uma amina sintetizada pelo fígado, que atua de forma similar às vitaminas do complexo B. Metaboliza as gorduras transformando-as em energia impedindo que se acumulem. Contribui para o **normal metabolismo dos lípidos e para a manutenção de uma função hepática normal.**

VITAMINA B6

A Vitamina B6 é uma das vitaminas do complexo B. Contribui para o **normal metabolismo produtor de energia e o metabolismo normal das proteínas e do glicogénio.**

CRÓMIO

O Crómio é um oligoelemento essencial que melhora a ação da insulina e influencia o **metabolismo dos hidratos de carbono, das proteínas e das gorduras**. Tem sido sugerido que o crómio pode ser usado como **coadjuvante na perda de peso** e na **manutenção de níveis normais de glicose no sangue**. O complexo orgânico de crómio foi identificado como um ingrediente ativo e este complexo foi denominado de “Fator de Tolerância à Glucose” (FTG)^[9]. Este fator promove a captação de insulina dentro das células, facilitando a sua transferência através das membranas celulares. Ou seja, aumenta a ligação da insulina às células, aumenta o número de recetores e ativa a proteína cinase do recetor da insulina que leva a um aumento da sensibilidade à mesma. Este processo contribui para a redução da resistência à insulina, o que ajuda na redução de fatores de risco de doenças cardiovasculares e em diabetes do tipo 2. Isto porque a resistência à insulina é o denominador comum dos fatores de risco das doenças mencionadas. Estudos comprovam que indivíduos que sofrem de diabetes do tipo 2 têm um nível de crómio mais baixo que os saudáveis. **Ao normalizar os níveis de glicose no sangue, através da ingestão de crómio, também se restringe a necessidade de ingerir açúcar, estando o crómio também ligado ao controlo de peso.**

O **BARRIGA LISA® SACIANTE** exerce, portanto, uma função saciante e reguladora do metabolismo, podendo ser utilizada na perda de peso.

INDICAÇÕES: Como Coadjuvante em dietas de emagrecimento pela ação termogénica. Metabolismo Lento. Redução do desejo por comida rica em Hidratos de Carbono (“Food Cravings”).

INGREDIENTES: Glucomanano / raiz (*Amorphophallus konjac* K. Koch), agente de revestimento (gelatina), colina (bitartarato de colina), espirulina / talo (*Spirulina platensis*), alcachofra / folha (*Cynara scolymus* L), passiflora / partes aéreas (*Passiflora incarnata*), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), crómio (picolinato de crómio)



INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 2 cápsulas

Cada 2 cápsulas fornece:

		%VRN
Glucomanano	1000mg	*
Colina	170mg	*
Espirulina	50mg	*
Alcachofra	50mg	*
Passiflora	50mg	*
Vitamina B6	10mg	714%
Crómio	100mcg	250%

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

UTILIZAÇÃO: Tomar 2 cápsulas diárias, sendo uma 30 minutos antes do almoço, e outra 30 minutos antes do jantar, acompanhadas de um copo cheio de água.

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 30 cápsulas (28g)

BIBLIOGRAFIA:

- [1] Lam, Y. Y., & Ravussin, E. (2016). Analysis of energy metabolism in humans: A review of methodologies. *Molecular metabolism*, 5(11), 1057–1071. <https://doi.org/10.1016/j.molmet.2016.09.005>
- [2] Maia-Landim, A., Ramirez, J. M., Lancho, C., Poblador, M. S., & Lancho, J. L. (2018). Long-term effects of *Garcinia cambogia*/Glucomannan on weight loss in people with obesity, PLIN4, FTO and Trp64Arg polymorphisms. *BMC complementary and alternative medicine*, 18(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2099-7>
- [3] Madhubalaji CK, et al., 2019 Set, Improvement of vitamin B12 status with Spirulina supplementation in Wistar rats validated through functional and circulatory markers, *J Food Biochem*, doi: 10.1111/jfbc.13038
- [4] Serban MC et al. A systematic review and meta-analysis of the impact of Spirulina supplementation on plasma lipid concentrations. *Clin Nutr*. 2016 Aug;35(4):842-51. doi: 10.1016/j.clnu.2015.09.007. Epub 2015 Sep 25.
- [5] Santos HO1, Bueno AA2, Mota JF3. The effect of artichoke on lipid profile: A review of possible mechanisms of action. *Pharmacol Res*. 2018 Nov;137:170-178. doi: 10.1016/j.phrs.2018.10.007. Epub 2018 Oct 9. PMID:30308247
- [6] Rondanelli M1, Giacosa A, Opizzi A, Faliva MA, Sala P, Perna S, Riva A, Morazzoni P, Bombardelli E. Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Int J Food Sci Nutr*. 2013 Feb;64(1):7-15. doi: 10.3109/09637486.2012.700920. Epub 2012 Jun 29. PMID: 22746542
- [7] Jawna-Zboirńska K, Blecharz-Klin K, Joniec-Maciejak I, et al. Passiflora incarnata L. Improves Spatial Memory, Reduces Stress, and Affects Neurotransmission in Rats. *Phytother Res*. 2016;30(5):781–789. doi:10.1002/ptr.5578
- [8] Suksomboon N., Poolsup N., Yuwanakorn A., 2014 Jun, Systematic review and meta-analysis of the efficacy and safety of chromium supplementation in diabetes, DOI:10.1111/jcpt.12147

