

## ALGA FUCUS BIO SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. 040203

**Suplemento alimentar à base de alga Fucus.**

**O Fucus colabora no controlo do peso, contribui para o normal metabolismo e ajuda a regular o trânsito intestinal.**

O Fucus vesiculosus, comumente conhecido como "bodelha" é uma espécie de alga marinha que pertence ao grupo das algas castanhas ou *Phaeophyceae*. Esta alga é conhecida por várias propriedades benéficas e é frequentemente usada em suplementos alimentares, produtos de saúde e beleza devido ao seu valor nutricional e medicinal.

O **Fucus** é rico em nutrientes essenciais, incluindo vitaminas (como a vitamina C e algumas do complexo B), minerais (como iodo, cálcio, ferro, magnésio e potássio) e fibras alimentares<sup>1</sup>. O seu destaque é o alto teor de iodo, crucial para a função da tiroide. Há indícios de que possa auxiliar na perda de peso, na terapêutica de problemas como hipotireoidismo ou obstipação. Porém o seu consumo deve ser controlado, especialmente por aqueles com problemas de tiroide ou sensibilidade ao iodo.



**O ALGA FUCUS BIO** consiste assim numa fórmula frequentemente considerada benéfica para vários aspetos, incluindo a saúde humana e o meio ambiente. É uma das mais ricas fontes naturais de iodo, um mineral essencial para a função adequada da glândula tiroide, podendo ajudar a corrigir a carência e melhorar a função tireoidiana.

Como é rico em iodo e fibras, é também frequentemente associado ao controle de peso e à sensação de saciedade<sup>1</sup>:

- **Iodo e Metabolismo:** O iodo presente no Fucus é essencial para a produção das hormonas tireoidianas, que regulam o metabolismo. O aumento da ingestão de iodo pode ajudar a estimular a atividade metabólica.
- **Saciedade:** Algas como o Fucus são ricas em fibras solúveis e insolúveis. As fibras têm a capacidade de absorver água, formando um gel no estômago, o que pode proporcionar uma sensação de saciedade. Pode assim ajudar a reduzir a fome e a ingestão calórica total, o que, por sua vez é benéfico para o controlo do peso.
- **Controlo da Fome:** Fibras e outros compostos encontrados no Fucus podem influenciar a regulação das hormonas relacionadas com a fome, como a grelina - pode ajudar a reduzir desejos por alimentos e a ingestão excessiva de calorias<sup>2</sup>.

Pode também ser benéfico para regular o trânsito intestinal e promover a saúde digestiva. As fibras têm várias propriedades que contribuem para um sistema digestivo saudável<sup>1</sup>:

- **Prevenção de Obstipação:** Consumir alimentos ricos em fibras, como o Fucus, pode ajudar a prevenir a obstipação (prisão de ventre). As fibras aumentam o tamanho das fezes, tornando-as mais volumosas e macias, o que facilita o movimento pelo intestino e evita a obstipação.
- **Promoção do Movimento Intestinal Regular:** As fibras também estimulam o peristaltismo, que é o movimento muscular rítmico do intestino que empurra as fezes ao longo do trato digestivo - mantendo o trânsito intestinal regular.
- **Alívio de Sintomas de Diarreia:** Além de auxiliar na obstipação, as fibras solúveis presentes no Fucus também podem ajudar a absorver o excesso de líquido nas fezes em casos de diarreia leve.
- **Promoção da Saúde Intestinal:** O consumo regular de fibras pode contribuir para a saúde geral do intestino, ajudando a prevenir questões digestivas e problemáticas relacionadas ao intestino.

**INDICAÇÕES:** Fonte de Iodo; Hipotireoidismo; Controlo de Peso; Regula o trânsito intestinal; Sensação de Saciedade.

**INGREDIENTES:** Alga fucus\* / talo em pó (*Fucus vesiculosus L.*), antiaglomerante (dióxido de silício).

Pode conter vestígios de peixe, moluscos e crustáceos.

\*Ingrediente proveniente de origem biológica.

**INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:** Toma diária recomendada: 2 comprimidos.

Cada 2 comprimidos fornecem:

---

Fucus vesiculosus L. 1026mg

**MODO DE UTILIZAÇÃO:** Tomar 2 comprimidos diários, divididos entre as refeições.

**APRESENTAÇÃO:** Embalagem com  $\pm 113$  comprimidos (50g).

**ADVERTÊNCIAS:** Em caso de gravidez, aleitamento e problemas da tiroide consultar um médico antes de tomar o suplemento.

**BIBLIOGRAFIA:**

---

Bibliografia

<sup>1</sup> Catarino, M. D., Silva, A. M. S., & Cardoso, S. M. (2018). Phytochemical Constituents and Biological Activities of Fucus spp. *Marine drugs*, 16(8), 249. <https://doi.org/10.3390/md16080249>

<sup>2</sup> Catarino, M. D., Silva, A. M. S., Mateus, N., & Cardoso, S. M. (2019). Optimization of Phlorotannins Extraction from *Fucus vesiculosus* and Evaluation of Their Potential to Prevent Metabolic Disorders. *Marine drugs*, 17(3), 162. <https://doi.org/10.3390/md17030162>

