

PRÓSTATA® COMPLEX SOVEX®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00516

Contém vitamina B6 que contribui para a regulação da atividade hormonal, selênio que contribui para a normal espermatogénese, zinco que contribui para uma fertilidade e reprodução normais e cobre que contribui para proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

À semelhança das Mulheres, também os Homens passam por alterações físicas e emocionais relacionadas com o seu ciclo biológico, sobretudo no que diz respeito à necessidade de prevenção de patologias que interferem com o normal funcionamento da próstata. A próstata é uma glândula exclusivamente masculina que desempenha um papel importante ao nível da fertilidade e que tem funções distintas tais como:

- ✓ É responsável pela produção de cerca de 20 a 30% do sémem (o qual inclui na sua composição zinco e diversas enzimas) cuja função é nutrir, proteger e transportar os espermatozoides. Produz ainda uma proteína, antigénio específico da próstata (PSA), que promove a mobilidade dos espermatozoides;
- ✓ Promove o metabolismo hormonal ao nível da testosterona e da sua conversão enzimática;
- ✓ Permite um fluxo urinário normal

A ***Serenoa repens***, também conhecida como Saw Palmetto, é uma planta nativa das regiões costeiras do sudeste dos Estados Unidos. Tem sido tradicionalmente utilizada como erva medicinal para tratar uma variedade de condições, incluindo problemas de próstata.

Especificamente, a *Serenoa repens* tem sido amplamente estudada pelo seu potencial benefício na saúde da próstata, especialmente no contexto de condições como a hiperplasia benigna da próstata (HBP), condição comum em homens mais velhos caracterizada pelo crescimento benigno da próstata que pode levar a sintomas urinários incómodos.

Entre os seus efeitos incluem-se¹:

1. Inibição da 5-alfa-redutase: A 5-alfa-redutase é uma enzima que converte a testosterona em di-hidrotestosterona (DHT), que desempenha um papel importante no crescimento da próstata. A *Serenoa repens* pode inibir essa enzima, reduzindo assim os níveis de DHT na próstata, o que, por sua vez, pode retardar o crescimento da glândula prostática.
2. Anti-inflamatório: A inflamação da próstata está associada à HBP. A *Serenoa repens* tem propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a reduzir a inflamação na próstata e, conseqüentemente, aliviar os sintomas da HBP.
3. Anti-estrogénico: Alguns estudos sugerem que a *Serenoa repens* pode ter efeitos anti-estrogénicos, o que significa que pode afetar a ação de hormonas como o estrogénio, que desempenha também um papel no crescimento da próstata.
4. Redução da proliferação celular: Acredita-se que a *Serenoa repens* possa interferir na proliferação celular na próstata, reduzindo o crescimento anormal de células que ocorre na HPB.

A **L-Glicina, L-Alanina e Ácido Glutâmico** são aminoácidos, os blocos de construção das proteínas. Cada um deles desempenha funções específicas no organismo e estão envolvidos em diversos processos fisiológicos. O conjunto dos 3 aminoácidos glicina, ácido glutâmico e alanina foi considerado a associação ideal, podendo atuar como antiácido natural e analgésico nos problemas prostáticos, possivelmente aliviando os sintomas da HPB. Podem atuar como neurotransmissores inibidores, reduzindo a sensação de bexiga cheia, característica da HBP.

A **casca da Ameixoeira africana** (*Pygeum africanum*) ou ***Prunus africana***, cresce nos bosques da África central e o seu uso medicinal é conhecido desde o século XVIII, quando tribos africanas ensinaram aos primeiros exploradores europeus sobre a sua utilização para tratar desconforto na bexiga. O extrato de pygeum é usado na Europa para tratar a hiperplasia benigna da próstata desde 1960. A casca do pygeum contém vários componentes, incluindo beta-sitosteróis, que exibem ação anti-inflamatória através da inibição da produção de prostaglandinas na próstata. Tradicionalmente utilizada para tratar os sintomas da HBP, é também utilizada em casos de inflamação, doenças renais e problemas urinários. Contém substâncias que auxiliam no combate da hiperplasia, através de um alívio dos sintomas urinários, tais como o fluxo de urina fraco e a micção noturna.²

A **Urtiga** (*Urtica dioica* L) conhecida por ser uma planta desagradável ao toque, é das plantas mais populares na Europa, África, Ásia e América, cujos benefícios dietéticos e terapêuticos são conhecidos desde tempos ancestrais. Apesar de ser frequentemente considerada como uma erva-daninha por muitos agricultores, esta planta tem vindo a ganhar um crescente interesse científico. Um estudo investigou os efeitos histológicos e histométricos do extrato de *Urtica dioica* na hiperplasia da próstata em ratos. Os resultados indicaram que o extrato de urtiga teve efeitos observáveis na estrutura e nas dimensões da próstata dos ratos com hiperplasia, sugerindo uma possível influência na condição³.

A ***Sophora japónica*** tem uma ampla gama de usos na Medicina Tradicional Chinesa, por ser rica em rutina e quercetina, que inibem a produção de moléculas pró-inflamatórias. As suas propriedades medicinais estão documentadas na Farmacopeia



Europeia desde 1753. É frequentemente usada para tratar uma variedade de condições de saúde, incluindo distúrbios da próstata, como a HPB – um estudo investigou os efeitos protetores da *Sophora japonica* na HBP e inflamação em ratos – os resultados indicaram que a *Sophora japonica* tem um efeito protetor contra o aumento da próstata e a inflamação em ratos, diminuindo a produção de citocinas pró-inflamatórias. Esse estudo sugere que a *Sophora japonica* pode ter potencial na prevenção ou tratamento da HBP e condições inflamatórias associadas.

Conta com vários efeitos:

1. **Redução dos sintomas urinários:** A *Sophora japonica* pode ajudar a aliviar os sintomas comuns da HPB, como micção frequente, dificuldade em urinar, jato urinário fraco e urgência urinária.
2. **Propriedades anti-inflamatórias:** A planta possui propriedades anti-inflamatórias que podem reduzir a inflamação na próstata, o que é relevante na HPB.
3. **Efeitos antioxidantes:** A *Sophora japonica* é rica em compostos antioxidantes que podem ajudar a proteger as células da próstata contra danos oxidativos.

O **Tribulus** (*Tribulus terrestris*) é uma planta adaptogénica com uma composição rica em protodioscina, protogracilina, quercetina, canferol e isoramnetina, que possuem ação anti-inflamatória, antioxidante e energizante. Esses compostos contribuem para melhorar a disposição física e mental. Além disso, o *Tribulus terrestris* é conhecido entre vários nomes, por "viagra natural," devido às suas propriedades afrodisíacas, que promovem uma melhoria da fertilidade e estimulam o apetite sexual tanto em homens quanto em mulheres. O tribulus contribui assim para a proteção do órgão reprodutor masculino, auxiliando no equilíbrio da atividade hormonal⁴.

O **Tomate** é frequentemente mencionado em relação à saúde da próstata devido ao seu conteúdo de licopeno, um antioxidante natural que pertence à família dos carotenoides. Há algum interesse na relação entre o consumo de licopeno e a HBP. Alguns estudos sugerem que uma dieta rica em licopeno, como a que inclui o consumo de tomates, pode estar associada a um risco reduzido de desenvolver HPB. O licopeno é conhecido por suas propriedades antioxidantes, que podem ajudar a proteger as células da próstata contra danos oxidativos⁵.

A **Romã** (*Punica granatum*), fruto da romãzeira, originária do sudoeste asiático e introduzida nos pomares egípcios há milénios, é um fruto redondo, achatado, com um cálice em forma de coroa e uma casca grossa. O interior é composto por bagos comestíveis de cor vermelha e sabor adocicado e divide-se por finas películas. Fonte de vitamina C, importante para a proteção das células contra oxidações indesejáveis. Um estudo investigou o potencial da romã e os seus componentes como tratamento alternativo para o cancro da próstata. Os resultados indicaram os seus compostos demonstraram propriedades anticancerígenas, inibindo o crescimento de células cancerígenas da próstata em estudos de laboratório. Os principais componentes da romã associados a estes efeitos incluem os polifenóis, como o ácido elágico e as antocianinas⁶.

A **Vitamina B6** contribui para a regulação da atividade hormonal, o **Selénio** contribui para uma normal espermatogénese e o **Zinco** para uma fertilidade e reprodução normais. O **Cobre** contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, e o **Boro** impacta benéficamente o uso das hormonas sexuais humanas⁷.

INDICAÇÕES: Diminuição da inflamação da próstata. Regulação da micção. Prevenção de Hiperplasia benigna da próstata. Infertilidade, podendo promover uma normal espermatogénese.

INGREDIENTES: Agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose), palmeto / fruto, extrato seco (11:1) (com 45% de ácidos gordos) (*Serenoa repens* (W. Bartram) Small), L-Glicina, L-Alanina, Ácido L-glutâmico, ameixa africana / córtex, extrato seco (5:1) (*Pygeum africanum* Hook), urtiga / raiz, extrato seco (10:1) (*Urtica dioica* L.), zinco (bisglicinato de zinco), *Sophora japonica* L./ flor, extrato seco (com 95% de quercetina), boro (borato de sódio), tribulus / partes aéreas, extrato seco (20:1) (com 90% de saponinas) (*Tribulus terrestris* L.), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), tomate / fruto, extrato seco (com 20% de licopeno) (*Solanum lycopersicum*), romã / fruto, extrato seco (20:1) (com 40% de ácido elágico) (*Punica granatum* L.), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), selénio (L-selenometionina), antiaglomerante (dióxido de silício), cobre (sulfato cúprico).

Modo de utilização: Tomar 2 cápsulas diárias, com um copo de água, após uma refeição.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 2 cápsulas.

Cada 2 cápsulas fornece:

		VRN*
Palmeto (<i>Serenoa repens</i>)/ fruto, extrato seco (11:1) equivalente a 1650 mg de fruto seco (com 45% de ácidos gordos)	150mg	*
L-Glicina	135mg	*



L-Alanina	135mg	*
Ácido L-glutâmico	135mg	*
Pygeum africanum, extrato seco (5:1) equivalente a 500mg de córtex seco	100mg	*
Urtiga / raiz, extrato seco (10:1) equivalente a 1000mg de raiz	100mg	*
<i>Sophora japonica</i> / flor, extrato seco (com 95% de quercetina)	52,63mg 50mg	*
Tribulus / partes aéreas, extrato seco (20:1) equivalente a 500mg de partes aéreas	25mg	*
Tomate / fruto, extrato seco (com 20% de licopeno)	15mg 3mg	*
Zinco	15mg	150%
Romã / fruto, extrato seco (20:1) equivalente a 250mg de fruto seco (com 40% de ácido elágico)	12,5mg 5mg	*
Vitamina B6	10mg	714%
Boro	3mg	
Selénio	50mcg	91%
Cobre	2000mcg	200%

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

*VRN não determinado

A toma diária recomendada contribui com a quantidade significativa de vitamina B6, selénio e zinco e cobre para se obterem os efeitos benéficos.

APRESENTAÇÃO: Embalagem com 60 cápsulas.

BIBLIOGRAFIA:

- [1] Kwon Y. (2019). Use of saw palmetto (*Serenoa repens*) extract for benign prostatic hyperplasia. *Food science and biotechnology*, 28(6), 1599–1606. <https://doi.org/10.1007/s10068-019-00605-9>
- [2] Ishani, A., MacDonald, R., Nelson, D., Rutks, I., & Wilt, T. J. (2000). Pygeum africanum for the treatment of patients with benign prostatic hyperplasia: a systematic review and quantitative meta-analysis. *The American journal of medicine*, 109(8), 654–664. [https://doi.org/10.1016/s0002-9343\(00\)00604-5](https://doi.org/10.1016/s0002-9343(00)00604-5)
- [3] Moradi, H. R., Erfani Majd, N., Esmailzadeh, S., & Fatemi Tabatabaei, S. R. (2015). The histological and histometrical effects of Urtica dioica extract on rat's prostate hyperplasia. *Veterinary research forum : an international quarterly journal*, 6(1), 23–29.
- [4] Pavin, N. F., Izaguirry, A. P., Soares, M. B., Spiazzi, C. C., Mendez, A. S. L., Leivas, F. G., Dos Santos Brum, D., & Cebin, F. W. S. (2018). *Tribulus terrestris* Protects against Male Reproductive Damage Induced by Cyclophosphamide in Mice. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2018, 5758191. <https://doi.org/10.1155/2018/5758191>
- [5] Paur, I., Lilleby, W., Bøhn, S. K., Hulander, E., Klein, W., Vlatkovic, L., Axcrone, K., Bolstad, N., Bjørø, T., Laake, P., Taskén, K. A., Svindland, A., Eri, L. M., Brennhovd, B., Carlsen, M. H., Fosså, S. D., Smeland, S. S., Karlsen, A. S., & Blomhoff, R. (2017). Tomato-based randomized controlled trial in prostate cancer patients: Effect on PSA. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 36(3), 672–679. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.06.014>
- [6] Wang, L., & Martins-Green, M. (2014). Pomegranate and its components as alternative treatment for prostate cancer. *International journal of molecular sciences*, 15(9), 14949–14966. <https://doi.org/10.3390/ijms150914949>
- [7] Pizzorno L. (2015). Nothing Boring About Boron. *Integrative medicine (Encinitas, Calif.)*, 14(4), 35–48.

