



# Chromium

# Crom

## Chromium Chelavite® (2,5% Cr) 3507

*chromium dinicotinate glycine chelate*

Walter Mertz, em 1993, apresentou dois critérios para uma melhor absorção e utilização efetiva de compostos de cromo - ligação ao ácido nicotínico e quelação em aminoácidos. O único composto comercialmente disponível que atende a estes critérios é o Chromium Chelavite®.

### Composição

O Chromium Chelavite® é composto por cromo ligado ao ácido nicotínico e quelado a glicina, reproduzindo a estrutura teórica do cromo GTF (*glucose tolerance factor*).

### Absorção

O Chromium Chelavite® é absorvido na proporção de 57%, contra 37% do cromo picolinato. O Chromium Chelavite® não apresenta perda acentuada pela urina como ocorre com o cromo picolinato e não tem efeitos tóxicos.

### Indicações

!Hipoglicemia  
! Diabetes Mellitus  
!Hiperlipidemias  
!Cardiopatias  
!Arteriosclerose

## ESSENCIALIDADE DO CROMO

O cromo, em dietas médias, não atinge o patamar mínimo de 50 g/d. Observações em um grupo de homens e mulheres demonstraram uma média de ingestão diária entre 33,3 e 25,1 g abaixo das quantidades mínimas para a manutenção de um balanço saudável.

Ao se determinar a ingestão média de cromo por 1000 calorias obtém-se uma dosagem de 9-15 g. Isso determina a necessidade de dietas com 3500 a 5000 calorias para atingir uma ingestão diária de cromo adequada. O cromo corporal diminui com a idade.

### MATRIZ :

SCLN 405 - Bls. "E" - Ljs. 41/45  
Tel: (61) 3349-9596 Fax: 3202-9133  
Asa Norte - Brasília - DF  
[www.pharmakondf.com.br](http://www.pharmakondf.com.br)



### Enfermidades relacionadas com a deficiência de cromo

!Diabetes  
!Hipoglicemia  
! Doenças cardíacas  
!Arteriosclerose

### Funções metabólicas e bioquímicas do cromo

!Regulação da glicemia  
! Aumento dos receptores de insulina na membrana plasmática  
! Redução dos níveis de colesterol LDL  
!Aumento dos níveis de colesterol HDL  
!Otimização do metabolismo lipídico

RDA	mg
1 a 6 meses	10 - 40
6 meses a 1 ano	20 - 60
1 a 3 anos	20 - 80
4 a 6 anos	30 - 120
7 anos e adultos	50 - 200

### Fontes

Levedura de cerveja, cereais integrais, queijos.

### Os suplementos comuns de cromo

Os suplementos comuns de cromo possuem baixa absorção e são muito controversos quanto à sua função e aos seus potenciais efeitos tóxicos. Uma parte significativa do picolinato de cromo absorvido é excretado pela urina.

Quando submetido às condições do trato gastro intestinal, o cromo é extremamente instável; grande parte do que foi ingerido, transforma-se em cromo livre, que é pouco absorvido.

Em um estudo duplo-cego com 59 estudantes (37 homens e 22 mulheres) demonstrou-se que o único parâmetro onde houve diferenças entre o placebo e o grupo que recebeu picolinato de cromo foi o de mulheres que tiveram um ganho de peso no grupo picolinato. O suplemento de cromo policotinato não apresenta vantagens significativas sobre outros compostos.

### FILIAL :

SHLN Ed. MedCenter, Bl. "M" Lj. 32  
Telefax: (61) 3340-9596 - 32019122  
Asa Norte - Brasília - DF  
[pharmakon@pharmakondf.com.br](mailto:pharmakon@pharmakondf.com.br)