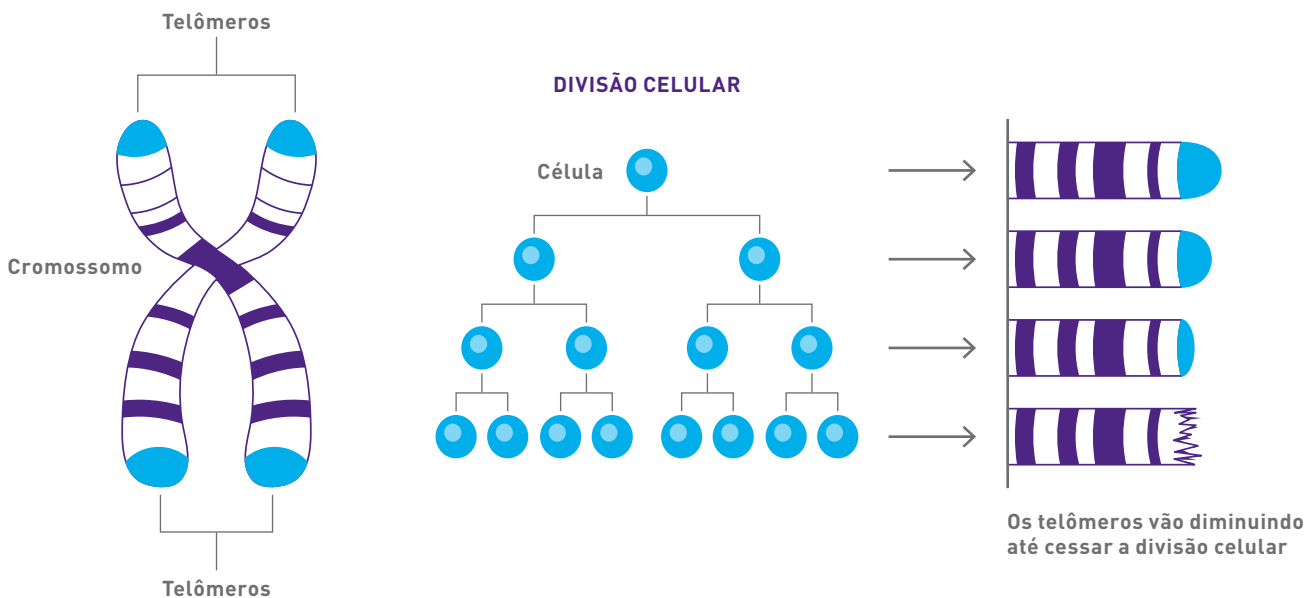


Suplementação anti-telomerase

Os telômeros são complexos de DNA presentes na extremidade dos cromossomos, cuja principal função é protegê-los de qualquer injúria, promovendo a integridade do material genético. A medida em que nossas células se dividem para se multiplicar e para regenerar tecidos e órgãos, o comprimento dos telômeros vai sendo encurtado. No momento em que os telômeros se tornam de um tamanho que impossibilita a proteção do DNA, as células param de se reproduzir: alcançam um estado de “velhice”. Por isso, o tamanho dos telômeros é considerado um “biomarcador de envelhecimento chave a nível molecular”.

A atividade antioxidante de certos nutracêuticos permite travar a redução dos telômeros, protegendo-os do ataque de espécies reativas de oxigênio (ROS). Os radicais livres têm sido associados a danos ao DNA e a inúmeras patologias, incluindo doenças cardíacas, câncer, diabetes e Alzheimer. Estudos científicos têm demonstrado que as concentrações de antioxidantes em nosso organismo são proporcionais ao tamanho dos telômeros sendo capazes de exercer maior proteção ao DNA.



<p>ÔMEGA 3</p>	<p>Ácido graxo essencial rico em Ácido docosahexaenoico (DHA), Ácido eicosapentaenoico (EPA) e Ácido Alfa-Linolênico (ALA) encontrado principalmente em peixes de água gelada dentre os quais salmão, atum entre outros e, em menor escala, em nozes e linhaça. Estudos científicos observaram que a suplementação de Ômega 3 é capaz de reduzir o estresse oxidativo e aumentar o comprimento médio dos telômeros, sendo capaz de agir sobre um dos processos-chave do envelhecimento celular.</p>
<p>MULTIVITAMINAS</p>	<p>Um estudo epidemiológico entre mulheres examinou o uso de multivitamínicos e a ingestão de nutrientes, encontrando forte associação com o maior comprimento dos telômeros. Especificamente, os telômeros foram 5,1% mais longos em mulheres que tomaram um multivitamínico em comparação com aquelas que não tomaram. O maior comprimento dos telômeros foi associado especificamente a uma maior ingestão das vitaminas C e E em relação ao grupo que não recebeu as multivitaminas.</p>

Sugestões de fórmulas

TRANSRESVERATROL EM PASTILHA TRANSMUCOSA

Transresveratrol	100mg
Pastilha PAB QSP	1 unidade

POSOLOGIA: Deixar 1 pastilha dissolver junto a gengiva por aproximadamente 20 minutos, diariamente.

SUPORTE ANTI-TELOMERASE

Vitamina A	1500mcg
Vitamina C	120mg
Vitamina D	125mcg
Vitamina E	20mg
Vitamina K	45mcg
Tiamina	10mg
Riboflavina	10mg
Niacinamida	400mg
Vitamina B6	10mg
Ácido Fólico	800mcg
Vitamina B12	100mcg
Ácido pantotênico	10mg
Cálcio	50mg
Magnésio	25mg
Zinco	20mg
Selênio	100mcg
Cobre	0,9mg
Manganês	2mg
Cromo	35mcg
Molibdênio	45mcg
Potássio	40mg
Ácido Alfa lipoico	285mg
EGCG	200mg
Luteína	10mg
Licopeno	6mg
Zeaxantina	2mg
Astaxantina	1mg
Excipiente qsp	1 dose

POSOLOGIA: 1 dose diariamente.

POLIFENÓIS

Ashwagandha	200mg
Astragalus	200mg
Indol 3 Carbinol	80mg
Extrato de Cat's Claw	150mg
Extrato de Ginkgo Biloba	80mg
Ext Grape Seed	100mg
N-Acetil L Cisteína	200mg
Olive leaf xtrato seco	80mg
Quercetina	100mg
<i>Rhodiola rosea</i>	150mg
Sulfato de zinco	30mg
Excipiente qsp	1 dose

POSOLOGIA: 1 dose diariamente.

ÔMEGA-3 PLUS (RESV / CoQ10)

Ácido alfa lipoico	250mg
Piperina	5mg
Coenzima Q10	50mg
Curcumina	250mg
Excipiente qsp	1 dose

POSOLOGIA: 1 dose, 2 vezes ao dia.

ÔMEGA 550 HEALTHLINE

- Cada cápsula de 1g fornece EPA 330mg e DHA 220mg;
- Elevada concentração de EPA e DHA por cápsula;
- Atende aos critérios estabelecidos de qualidade.

POSOLOGIA: 3 cápsulas/dia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

THIS GUIDE, In. Guide to Eating Well, Aging Well.

Kiecolt-Glaser JK, Epel ES, Belury MA, et al. Omega-3 fatty acids, oxidative stress, and leukocyte telomere length: A randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2013 Feb;28:16-24.

Xu Q, Parks CG, DeRoo LA, Cawthon RM, Sandler DP, Chen H. Multivitamin use and telomere length in women. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jun;89(6):1857-63

Leung CW, Laraia BA, Needham BL, et al. Soda and cell aging: associations between sugar-sweetened beverage consumption and leukocyte telomere length in healthy adults from the National Health and Nutrition Examination Surveys. *Am J Public Health*. 2014 Dec;104(12):2425-31.

Crous-Bou M, Fung TT, Prescott J, et al. Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study: population based cohort study. *BMJ*. 2014 Dec 2;349: g6674.

García-Calzón S, Martínez-González MA, Razquin C, et al. Mediterranean diet and telomere length in high cardiovascular risk subjects from the PREDIMED-NAVARRA study. *Clin Nutr*. 2016 Apr 1. pii: S0261-5614(16)30001-2.