

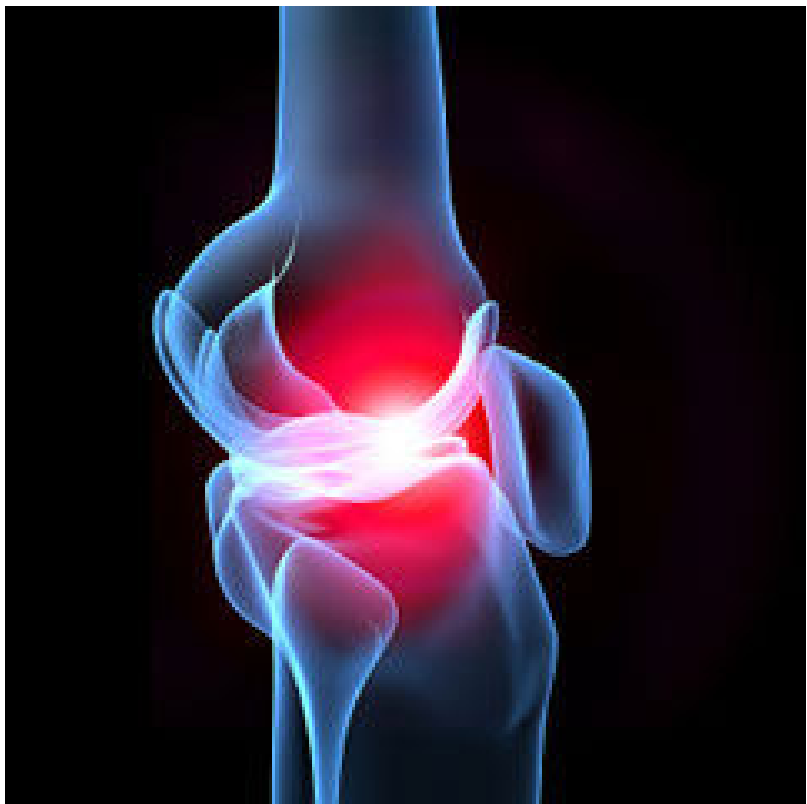
SUPLEMENTOS

Glucosamina e condroitina para articulações mais saudáveis

O organismo tem mais de 140 articulações, e para manter uma vida ativa saudável, é fundamental mantê-las em bom estado.

Inúmeros brasileiros sofrem de problemas articulares como artrose e artrite, e desses, podemos incluir os **atletas e ex-atletas**.

Um estudo realizado na Austrália apontou que cerca de 60% dos atletas de uma modalidade de impacto e corrida terão algum problema articular após os 45 anos, e normalmente são problemas irreversíveis e que geram



muitas dores, como osteoartrites e artroses, cujos tratamentos convencionais são uso de antiinflamatório e redução de exercícios de impactos.

Para melhorar, tratar e principalmente prevenir as temidas doenças articulares, os cientistas começaram a estudar diversos meios, e descobriram que duas substâncias têm ação direta nessa região, denominadas **Condroitina e Glucosamina**.

CONDROITINA

É um dos principais componentes estruturais das cartilagens, e tem a função de estimular a produção de proteínas que mantêm a elasticidade e resistência dessas cartilagens.

O sulfato de condroitina é uma substância obtida de tecidos cartilaginosos de vacas, porcos, peixes e aves.

É usado como suplemento alimentar em doses de 800-1200 mg por dia.

GLUCOSAMINA OU GLICOSAMINA

É um aminoácido já existente no organismo, necessário para a renovação do tecido conjuntivo, incluindo reconstrução de cartilagens e ligamentos. Isso protege e acelera a recuperação das articulações.

Normalmente, doses usuais variam de 1000mg a 1500mg, e é comum ser combinada com a Condroitina.

Juntas, os estudos demonstram que elas ajudam a reconstruir a cartilagem e manter a integridade estrutural das articulações e do tecido conjuntivo, mas isso requer tempo, habitualmente as suplementações rendem mais de 6 meses, e seu uso pode até ser prolongado e contínuo.

Em países como Estados Unidos, é comum que atletas e praticantes de atividade física utilizem esses suplementos para prevenir problemas articulares, como lesões e inflamações.

Ambos podem ser manipulados ou comprados prontos, mas vale a pena ressaltar que seu uso deve ser feito sob orientação de um profissional habilitado, nutricionista e/ou médico, pois as doses devem ser individuais. Além disso, há outros meios de prevenir lesões articulares, por isso consulte também um fisioterapeuta.