

## *Vanádio como suplemento ergogênico*

O Vanádio é o 21º elemento mais abundante na crosta terrestre, é encontrado na água, solo, tecidos animais e vegetais, em concentrações altamente variáveis. Em mamíferos, o Vanádio está presente como oligoelemento.



Tem sido postulado ser um co-fator em numerosos processos enzimáticos, e usado em numerosos estudos sobre o mecanismo de ação da insulina. Tem propriedades insulino-miméticas no músculo, fígado e tecido adiposo, em animais com várias formas de diabetes.

O seu uso no tratamento de pacientes diabéticos não insulino-dependentes tem se apresentado eficiente, por tornar as células periféricas susceptíveis à ação da insulina.

O seu uso tem sido estudado também em atletas, com a finalidade de otimizar o transporte e o metabolismo da glicose durante o exercício físico. Neste caso, este mineral pode ajudar significativamente quem deseja ganhar massa muscular, pois estudos vêm demonstrando que o sulfato de vanádio realça os mesmos processos anabólicos controlados pela insulina.

As necessidades dietéticas diárias variam entre 10 e 60 mcg ao dia, entretanto a dificuldade de obtenção de informações seguras sobre as quantidades fornecidas pelas fontes alimentares, tornam a suplementação nutricional interessante tanto no tratamento coadjuvante das várias formas de diabetes, quanto na medicina esportiva.

É utilizado na forma de mineral quelado com aminoácidos (Vanádio Quelato), na faixa de 50 - 1000 mcg ao dia, isoladamente ou em associações multiminerais e vitamínicas, como suplemento nutricional, tanto em dose única pela manhã como dividida em duas tomadas, às refeições. Se for o sulfato de vanádio, as doses devem ser maiores para que a absorção seja equivalente (cerca de 50mg, 2x/dia).

Até o momento, não foram observados efeitos colaterais severos ou reações de intolerância ao mineral. Entretanto, se consumido em excesso, pode causar intoxicação, por levar em consideração seu potencial tóxico, principalmente na superdosagem, e os pacientes devem ser monitorados rotineiramente.