

SUPLEMENTO VITAMÍNICO E MINERAL	
● 02 cápsulas ao dia = 100% da necessidade diária	● Caixa com 60 cápsulas = 1 mês de suplementação
● Não contém glúten	● Não contém açúcares

PIDOMAG B3 é apresentado em caixa com 60 cápsulas gelatinosas moles.

PIDOMAG B3

É um suplemento vitamínico e mineral composto à base de magnésio e vitamina B3, recomendado para adultos, nos casos de dietas restritivas e inadequadas, assim como em casos de absorção reduzida da vitamina e do mineral presentes nessa formulação.

IMPORTÂNCIA DO MAGNÉSIO ^{1,2}

O magnésio é um mineral essencial à saúde pois participa de diversos processos no metabolismo do corpo humano.

O magnésio é importante no processo de metabolização do Cálcio, do Sódio, do Potássio e vários outros minerais, sendo muito utilizado como suplemento por pessoas que não conseguem suprir suas necessidades diárias desse composto através da ingestão alimentar. Participa do processo de fixação do cálcio nos ossos, contribuindo para o fortalecimento ósseo. Além de promover efeito analgésico natural, auxiliando na redução da dor, recuperação muscular e melhora do desempenho durante a atividade física. O magnésio é vital para saúde do tecido muscular e nervoso.

As principais fontes de magnésio são: grãos integrais, nozes, legumes, vegetais verdes escuros, frutos do mar e água.

Nos casos de alimentação inadequada ou insuficiente recomenda-se a suplementação.

IMPORTÂNCIA DA VITAMINA B3 (NIACINA) ³⁻⁶

Na forma de nicotinamida, é uma vitamina hidrossolúvel (solúvel em água) pertencente ao grupo das vitaminas do complexo B. Sua síntese em humanos é insuficiente para suprir as necessidades metabólicas e, portanto, sua ingestão diária é fundamental.

A vitamina B3 tem ação oxidante e também pode ser benéfica para a saúde do coração diminuindo o colesterol.

É abundante na natureza, pode ser encontrada em alimentos de origem animal ou vegetal. As principais fontes de vitamina B3 (niacina) são: levedura, carnes magras de bovinos e de aves, fígado, leite, gema de ovos, cereais integrais, vegetais de folhas (brócolis, espinafre), aspargos, cenoura, batata-doce, frutas secas, tomate, abacate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE PIDOMAG B3:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Quantidade por porção de 2,2 g (2 cápsulas)		% VD (*)
Valor energético	7,8 kcal = 33 kJ	1%
Gorduras totais	0,7 g	1%
Vitamina B3	16 mg	100%
Magnésio	260 mg	100%
Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.		

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Produto dispensado de registro conforme RDC 27/10

Referências: 1) SEVERO, Juliana Soares; MORAIS, et. al. Aspectos Metabólicos e Nutricionais do Magnésio. Nutr. clin. diet. hosp. 2015; 35(2):67-74. Disponível em <<https://djalnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5137741>>. Acesso em 01 jul.2019. 2) MAGNESIUM FACT SHEET FOR HEALTH PROFESSIONALS. NIH NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH. Disponível em <<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional>>. Acesso em 01 jul.2019. 3) ENXAQUECA. MEDICINA COMPLEMENTAR. Disponível em <<http://www.medicinabiomolecular.com.br/biblioteca/pdfs/Biomolecular/mb-0070.pdf>>. Acesso em 01 jul.2019. 4) SANTOS, Raul D. Farmacologia da niacina ou ácido nicotínico. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 85, supl. 5, p. 17-19, Oct. 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2005002400005&lng=en&nrm=iso>. access on 01 July 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2005002400005>. 5) FRANCO, G. Tabela de Composição Química dos Alimentos. 9ª edição, Atheneu, 1999, p. 35-38. 6) PENTEADO, M. V. C. Vitaminas: Aspectos nutricionais, bioquímicos, clínicos e analíticos. Barueri, SP: Manole, 2003, p. 329-363