

D-RIBOSE

Energético e revigorante natural

D-Ribose é um açúcar de cinco carbonos (pentose) de origem natural, presente em todas as células. Mantém os níveis essenciais de ATP* no organismo e é considerado um carboidrato essencial, por converter os nutrientes em ATP, fornecendo, desta maneira, a energia para o bom funcionamento dos músculos e coração.

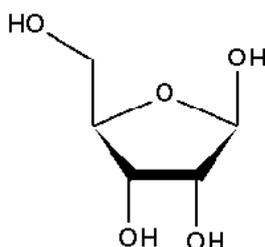


Figura1: estrutura química da **D-Ribose**

D-Ribose é sintetizada através de várias reações, responsáveis pela produção de nucleotídeos durante o metabolismo da glicose. Promove o restabelecimento natural de seus níveis de energia celular, principalmente em atletas, cujos músculos utilizam mais rapidamente a energia armazenada, sendo necessário uma suplementação adequada para reposição energética.

Pesquisas revelam que a suplementação com **D-Ribose** é uma forma eficaz de aumentar os níveis de energia (ATP) e melhorar a performance muscular dos atletas, ajudando na recuperação após exercícios físicos intensos.

Propriedades

Ação na recuperação pós-isquêmica

Nos casos de recuperação pós-isquêmica**, após a restauração do fluxo sanguíneo, pode ocorrer a diminuição do aporte de oxigênio e níveis de ATP. Um estudo constatou que a administração de **D-Ribose** estimulou a biossíntese de ATP, permitindo uma recuperação mais rápida.

***ATP** – Adenosina trifosfato é um nucleotídeo formado por uma base nitrogenada, um açúcar e três grupamentos no qual existem ligações energéticas, que vão gerar a energia necessária ao organismo que ocorre no Ciclo de Krebs.

** **Isquemia** – É definido como o fluxo arterial insuficiente para manter as funções normais teciduais, isto é a diminuição de nutrientes (glicose, oxigênio, proteínas, vitaminas, enzimas, etc.) para os tecidos e o retardo na retirada dos metabólitos.

Ação em doenças autossômicas

A deficiência na monoadelinato deaminase é uma doença autossômica caracterizada por sintomas de fadiga, fraqueza, dor e enrijecimento muscular. Um estudo avaliou a ação da **D-Ribose** no tratamento desta patologia, onde, os resultados provaram à redução dos sintomas musculares a níveis mínimos.

Podemos concluir que **D-Ribose** promove o aumento no desempenho físico, resistência na prática de esportes e combate à fadiga.

Indicações terapêuticas

Pode ser utilizada por atletas que desejam atingir uma máxima performance, pessoas que sofrem de cansaço, indisposição e problemas cardíacos.

Segurança

Gestantes e lactantes devem evitar a suplementação com **D-Ribose**.¹

Efeitos adversos

Hipoglicemia, hiperuricemia, hiperuricosúria, diarreia, náusea e dor de cabeça se for administrada em altas doses. Entretanto, se a posologia for seguida corretamente, não há toxicidade.

Posologia

D-Ribose é indicada para uso oral, em dosagens que variam de 5,0 a 3,0g ao dia.

Referência bibliográfica

1. OLSZEWER, E., JALDIN, C., *Vade Mécum Ortomolecular de A a Z*, 1ª edição, editora Multimídia, São Paulo/SP, 2007;
2. <http://www.chemistrydaily.com/chemistry/upload/thumb/a/ae/200px-Ribose.png>
3. http://pt.wikipedia.org/wiki/Adenosina_tri-fosfato
4. <http://www.bapbaptista.com/Definicao%20isquemia.pdf>

Propaganda exclusiva para profissionais da Saúde

Atualização 00/12.07/CE