



# SAMe

## S-Adenosil L-Metionina

### SUPLEMENTO ALIMENTAR

**CAS:** 97540-22-2

**FM:** C<sub>22</sub>H<sub>34</sub>N<sub>6</sub>O<sub>16</sub>S<sub>4</sub>

**PM:** 766.79

**FE:** 1,92\*

\* Peso molecular SAMe base 398,44/ Peso molecular SAMe disulfato tosilato 766,79

#### Propriedades

A **S Adenosil L Metionina**, mais conhecida como **SAMe** é um composto naturalmente encontrado em quase todos os tecidos e fluidos do corpo, e está envolvido em muitos processos importantes. O **SAMe** é produzido pelo organismo, a partir de ATP e do aminoácido Metionina.

O S adenosil L metionina disulfato tosilato é a forma mais estável de ademetionina, a qual é utilizada terapeuticamente.

A ingestão de **SAMe** concomitantemente com Vitamina B12, Ácido Fólico e Metionina é recomendável, para aumentar a absorção em doses orais.

#### Indicações

O **SAMe** é indicado para tratamento de:

##### *Depressão*

Algumas pesquisas sugerem que **SAMe** é mais efetivo do que o placebo no tratamento de depressão leve a moderada e é considerado um efetivo medicamento anti-depressivo sem efeitos adversos (como dor de cabeça, sonolência e disfunção sexual). Ainda, antidepressivos levam de 6 a 8 semanas para começar a funcionar, sendo que **SAMe** parece agir mais rapidamente. Os estudos não concluem a forma exata de como **SAMe** age na depressão, mas imagina-se que esteja ligado ao aumento da excreção da serotonina no cérebro (exatamente como os antidepressivos agem).

##### *Osteoartrite*

Um número considerável de estudos mostraram que **SAMe** foi capaz de reduzir a dor e inflamação de articulações e pesquisadores ainda arriscam dizer que pode promover a recuperação da cartilagem, mesmo ainda não sabendo como. Em vários curtos estudos (de 4 a 12 semanas), a suplementação com **SAMe** mostrou-se tão eficaz quanto anti-inflamatórios não esteroideais como ibuprofeno e naproxeno em adultos com osteoartrite nos joelhos, espinha e quadris para diminuição de dor matinal, inchaço e melhora na locomoção.

##### *Doenças do fígado*

Pessoas com doenças do fígado não podem sintetizar **SAMe** no corpo, e estudos preliminares mostraram que o **SAMe** ingerido como suplemento pode ajudar a tratar doenças crônicas do fígado causadas por alcoolismo e medicação. Um estudo com 123 homens e mulheres com cirrose hepática mostrou que o tratamento com **SAMe** por 2 anos aumentou a chance de sobrevivência e diminuiu a necessidade de transplantes. Outro estudo mostrou que **SAMe** ajudou a normalizar os níveis de enzimas hepáticas em pacientes doentes.

##### *Fibromialgia*

**SAMe** pode ser eficaz na redução dos sintomas da fibromialgia, incluindo dor, fadiga, cansaço matinal e depressão.



### **Posologia**

São indicadas dosagens usuais de **SAMe** de 200 a 1.600mg ao dia, sendo o tratamento iniciado com doses menores, e sendo aumentado gradualmente.

- Depressão: 800 - 1.600mg por dia, em duas doses divididas;
- Osteoartrite: 600 a 1.200mg ao dia, em 3 doses divididas;
- Fibromialgia: 400mg, 2 vezes ao dia;
- Doenças hepáticas: 600 a 1.200mg por dia.

### **Reações adversas**

Os efeitos colaterais podem incluir boca seca, náuseas, gases, diarreias, dor de cabeça, agitação e insônia. Por este último motivo, não é recomendado sua ingestão à noite. É contra indicado na gravidez e lactação. Pessoas com transtorno bipolar não devem tomar o medicamento, uma vez que os episódios de crise podem piorar.

### **Interações**

A ingestão concomitante com medicamentos antidepressivos pode causar interação, potencializando efeitos colaterais. Deve ser evitada também a ingestão com medicamentos para diabetes, pois o **SAMe** pode reduzir os níveis de açúcar no sangue e reforçar o efeito de medicamentos para diabetes, o que aumenta o risco de hipoglicemia o **SAMe** pode reduzir a eficácia da Levodopa no tratamento da doença de Parkinson.

### **Bibliografia**

1. BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/SP:Tecnopress, 3ª Ed. 2006.
2. SWEETMAN, S.C; et al; MARTINDALE – Guia Completo de Consulta farmacoterapeutica. Barcelona. 2ª Ed. 2005.
3. <http://www.umm.edu/altmed/articles/s-adenosylmethionine-000324.htm> (consultado em 09/07/12).
4. <http://www.med.nyu.edu/content?ChunkIID=21460> (consultado em 09/07/12).
5. <http://www.drugs.com/mtm/s-adenosylmethionine.html?printable=1> (consultado em 09/07/12).