

COMPLEXO TERMOGÊNICO

THERMO^{HD}

INCI: Caffeine, carnitine, Chrome picolinate, *Cynara scolymus*, *Camélia sinensis* Leaf Extract, *Paulinia cupana*, *Citrus aurantium*

Termogênese corresponde à energia em forma de calor gerada nos tecidos vivos, e está relacionada diretamente com o metabolismo basal do indivíduo. Esta é dividida em termogênese obrigatória (quantidade de calor gerada para manter o ser vivo e realizar suas funções vitais) e termogênese facultativa (todo calor consumido além do basal). A segunda pode ser proveniente de atividade física e também relacionada com o consumo de certos grupos de alimentos.



A termogênese facultativa eleva a queima calórica ao longo do dia e durante a atividade física, os produtos termogênicos se utilizam de ácidos graxos (gorduras) para a produção de energia, conseqüentemente auxiliam na redução de gordura corporal.

Indicado para os pacientes que buscam redução de peso, medidas, perda da porcentagem de gordura corporal e aumento de massa magra, a Biovital lança o Thermo HD que promove a termogênese e a oxidação de gorduras. A suplementação nutricional com Thermo HD antes do exercício aumenta a reserva energética, aumenta a queima de gordura e também a diurese.

Composição

Ativo	Propriedades
Cafeína	Induz aos efeitos ergogênicos, com melhora no rendimento das atividades físicas esportivas e também ocupacionais. Promove o retardo da fadiga muscular e aumento da contração da musculatura esquelética. É considerada uma substância sem valor nutricional. A cafeína proporciona aumento do estado de atenção, é psico-estimulante e promove o bem estar ^{1,2,5} .
Guaraná	Promove a metabolização dos lipídios na perda de peso; aumenta o gasto energético. É considerado cardioprotetor, minimizando riscos de doenças cardiovasculares ^{16,17} .
Chá verde	Rico em flavonóides, estimula a metabolização de gorduras e a termogênese ³ .
Alcachofra	Reduz lipídios plasmáticos e conseqüentemente a diminuição do tecido adiposo subcutâneo em associação com atividade física, também possui função hepatoprotetora ²⁰ .
L-Carnitina	Facilita a oxidação de lipídios. Promove menor troca respiratória durante exercício físico, conseqüentemente elevando a disposição para a prática do exercício ^{9,10,11,19} .
Picolinato de Cromo	É um potencializador dos efeitos da insulina, alterando o metabolismo de carboidratos, lipídeos e aminoácidos, proporcionando ganho de massa muscular e maior perda de gordura corporal. Em atividades físicas aeróbicas, a concentração de cromo no plasma aumenta e se mantém neste nível por 2h após término da atividade ^{13,18} .
Citrus aurantium	Devido à sinefrina, possui efeito na redução do apetite e aumento da lipólise (queima de gorduras) ¹⁵ .

Protocolo: Foram selecionados 26 voluntários de ambos os sexos, entre 22 e 55 anos. Todos apresentavam certo grau de obesidade, % de gordura corporal elevado e/ou circunferência abdominal fora do padrão da OMS. Todos foram submetidos à avaliação clínica pela Dra. Maria Flávia Crulcich CRN 8948 no início do tratamento, em 30 e 60 dias.

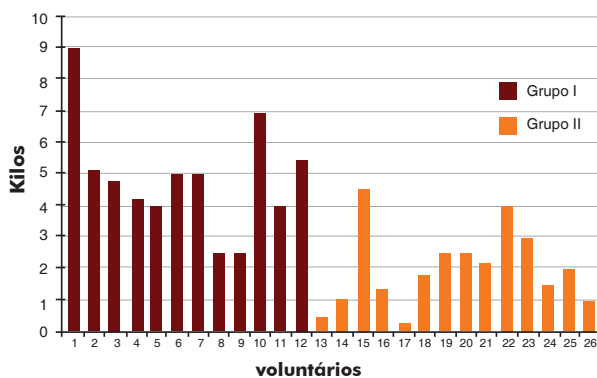
Os voluntários foram divididos em dois grupos, sendo:

Grupo I: Thermo HD (500mg) + Dieta + Atividade Física

Grupo II: Thermo HD (500mg) + Atividade Física.

Resultados:

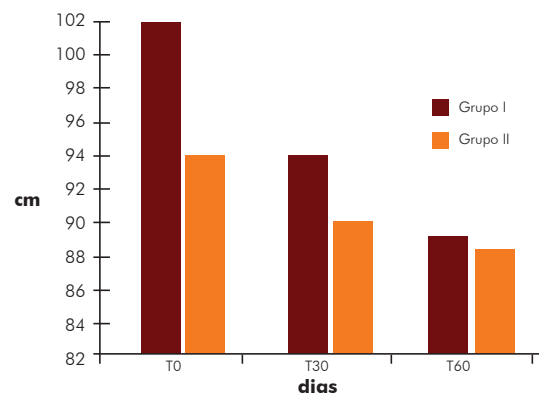
Redução de peso por voluntário



Conclusão: Todos os voluntários obtiveram perda de peso, independentemente do grupo.

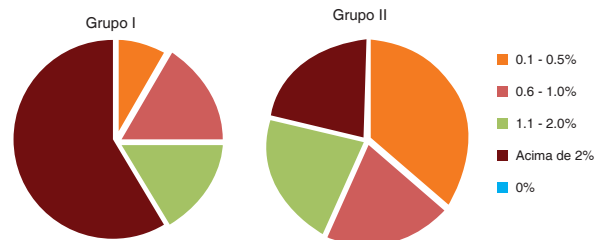
Redução da circunferência abdominal

Resultado do melhor voluntário de cada grupo



Conclusão: Thermo HD é eficaz na redução da circunferência abdominal

Voluntários que obtiveram redução do % de gordura corporal



Conclusão: Todos os voluntários obtiveram redução do % de gordura corporal, porém o resultado é maior em pacientes que associam o Thermo HD à dieta e atividade física.

Principais ações:

- Termogênico
- Redução de gordura corporal
- Ganho de massa muscular
- Diurético
- Normalizador dos níveis de glicose
- Aumento do consumo de calorias

OBS: Produto higroscópico, armazenar conforme orientação do laudo.

Dosagem

recomendada:

500mg /dia ou conforme orientação do nutricionista e/ou médico.

Sugestões de fórmulas

Proteína termogênica e emagrecedora

Thermo HD 500mg
 Metabolize 4 500mg
 Whey Protein Chocolate q.s.p. 30g

Modo de usar: Dissolver 30g em 200 ml de água ou bebida de preferência.

Associação do Whey Protein, rico em BCAA com Thermo HD, um ativo termogênico capaz de aumentar o gasto calórico durante a prática de atividade física, também contém Metabolize 4 que dentre suas funções é eficaz na redução do colesterol, triglicérides e melhora da função intestinal.

Chá Termogênico

Thermo HD 500mg
 Sucralose 0,1%
 Chá instantâneo de Gengibre q.s.p.4g

Modo de usar: Dissolver 4g em 120 ml de água

A ação termogênica do Thermo HD é capaz de reduzir percentual de gordura abdominal, este foi associado ao chá de gengibre, um potente antioxidante que auxilia a função termogênica.

Referências Bibliográficas

1. GARCÍA-GONZÁLEZ, C.A.; SOUSA, A.R.S.; ARGEMÍ, A.; PERIAGO, A.L.; SAURINA, J.; DUARTE, C.M.M.; DOMINGO, C. Production of hybrid lipid-based particles loaded with inorganic nanoparticles and active compounds for prolonged topical release. *International Journal of Pharmaceutics*. 2009, 382, p.296-304
2. LÓPEZ-GARCÍA, E.; CUALLAR-CASTILLON, P.; LEÓN-MUÑOZ, L.; GRACIANI, A.; RODRIGUEZ-ARTELEJO, F. Coffee consumption and health-related quality of life. *Clinical Nutrition*. 2013, p. 1-7.
3. DULLOO, A.; DURET, C.; ROHRER, D.; GIRARDIER, L.; MENSJ, N.; FATHI, M.; CHANTRE, P.; VANDERMANDER J. Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1999, 70. P. 1040-1045

Solicite ao depto. técnico da Biovital as outras referências bibliográficas.

