

Disponibilizado por:



Multivitamínicos Para Melhora do Humor & Estresse

Proporcionam reduções significativas da ansiedade e estresse, melhorando o estado de humor e a disposição para o desempenho de tarefas¹.



Capsulas Multivitamínico e Antioxidante para pessoas mais velhas melhora o estado de alerta e o humor, além de aumentar a sensação de bem-estar geral no dia a dia⁵.

Confira opções de capsulas multivitamínicos que auxiliam na melhora do mau-humor e estresse causado pelo trabalho, obrigações e preocupações do dia a dia¹⁻⁹.

Metanálise apresenta os efeitos da suplementação de vitaminas e minerais no estresse e humor em indivíduos saudáveis¹⁻⁸.

O uso de suplementação multivitaminas (MV) tornou-se popular entre o público em geral, mas só recentemente estudos científicos têm comprovado os supostos benefícios da suplementação de MV na saúde em geral e humor. Há uma série de mecanismos de ação pelos quais os MVs podem melhorar o humor e o bem-estar. Em primeiro lugar, as vitaminas do complexo B, incluindo a piridoxina (B6), ácido fólico (B9) e cobalamina (B12), desempenham um papel importante na manutenção da saúde do cérebro, facilitando a síntese de neurotransmissores, bem como na conversão de homocisteína de volta para metionina. Isto é corroborado por evidências epidemiológicas mostrando que deficiências de ácido fólico e vitamina B12 estão ligadas a uma maior incidência de depressão. Em adição as vitaminas do complexo B, minerais presentes nas MV (isto é, zinco, magnésio, cálcio e selênio), também desempenham um papel importante na manutenção do estado de espírito saudável através da sua influência sobre os sistemas neurotransmissores. Da mesma forma, a ligação entre a deficiência de ferro e depressão tem sido destacada, especialmente em mulheres. A importância de níveis adequados de vitamina D na proteção contra a depressão e transtorno afetivo sazonal também tem sido documentada².

Autor	População	Tipo de suplemento e duração	Resultados
Carroll et al. ^{1,3}	Adultos saudáveis (homens, idade 18-42 anos).	MV por 28 dias.	Reduções consistentes e estatisticamente significativas na ansiedade e estresse. Os voluntários apresentaram-se menos cansados e com maior capacidade de se concentrar.
Schlebusch et al. ^{1,4}	Adultos altamente estressados (homens e mulheres, 37 anos).	MV por 30 dias.	Bem tolerado e melhorou o estresse dos voluntários.
Kennedy et al. ^{1,5}	Adultos saudáveis (homens, idade 30-55 anos).	MV por 33 dias.	Melhora significativa no estado de humor e estresse e ainda, no desempenho de tarefas. Além disso, os voluntários se classificaram como menos "mentalmente cansados" pós-conclusão da bateria de testes cognitivos.
Haskel et al. ^{1,6}	Adultos saudáveis (mulheres, 25-50 anos).	MV + outras vitaminas e minerais* por 63 dias. *vitamina A, D, E, K, cromo, cobre, flúor, iodo, ferro, manganês, molibdênio, zinco.	Atenuação dos efeitos negativos da conclusão de tarefas extensivas sobre o humor e fadiga. Reduções significativas de homocisteína foram detectadas após suplementação.
Stough et al. ^{1,7}	Adultos saudáveis (homens e mulheres, 42,2 anos).	MV + outras vitaminas e minerais* por 90 dias. * Vitamina E, colina e iodo.	Indivíduos relataram significativamente menor esforço pessoal e redução na confusão e humor depressivo/deprimido após 90 dias de suplementação.
Kennedy et al. ^{1,8}	Adultos (Homens, idade 30—55 anos).	MV por 28 dias.	Os voluntários se classificaram como tendo maior resistência física, concentração e resistência mental após suplementação.
Long and Benton ¹	Adultos (homens, 20,9 anos).	MV + outras vitaminas e minerais* por 84 dias. *Vitamina A, D, E, K, cloro, cromo, cobre, iodo, ferro, manganês, molibdênio, fósforo, selênio, zinco.	Melhora do humor e sintomas psiquiátricos leves.

MV: vitamina B1, B2, Nicotinamida, B5, B6, ácido fólico (-Schlebusch et al.), B12, C, biotina (-Harris et al.), cálcio, magnésio (-Stough et al.), potássio (-Kennedy; Carroll e Schlebusch et al.).

A suplementação de micronutrientes tem um efeito benéfico sobre o estresse, sintomas psiquiátricos leves e aspectos de humor diário em indivíduos saudáveis. Em relação ao estado de humor, a suplementação contendo altas doses de vitaminas do complexo B podem ser mais eficazes¹⁻⁸.

Estudo demonstra o efeito da suplementação multivitamínica no humor e estresse em homens saudáveis mais velhos⁹.

Neste estudo, 50 homens, idade entre 50-69 anos, foram submetidos ao seguinte protocolo, durante 8 semanas:

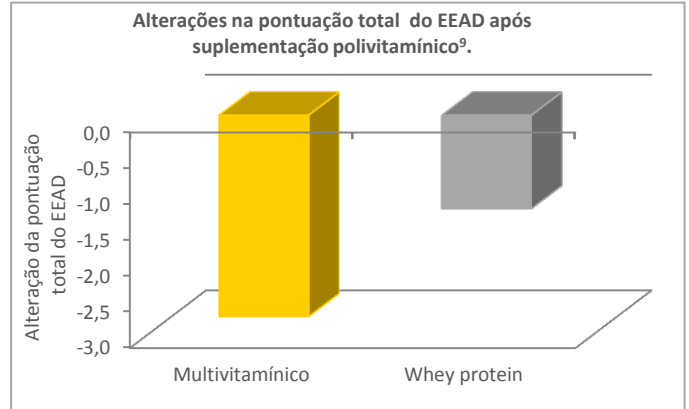
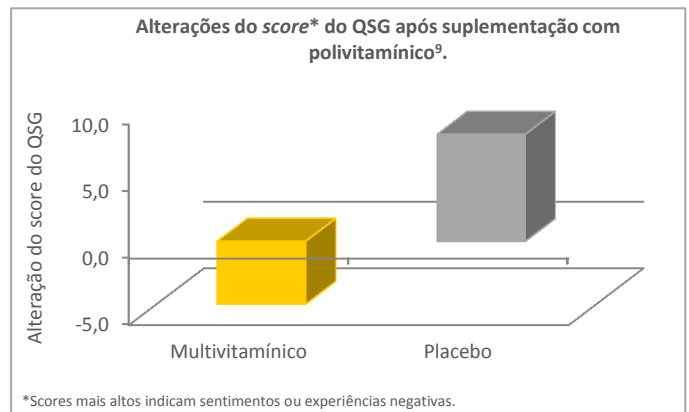
Grupo 1:
Multivitamínico (MV) contendo vitaminas (em níveis acima da RDI), minerais e antioxidantes.

Grupo 2:
Placebo.

MV: vitaminas E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, biotina, ácido fólico, colina, inositol, bioflavonoides, lisina, cálcio, magnésio, potássio, ferro, picolinato de cromo, manganês, cobre, iodo, zinco, selênio e coenzima Q10. Os indivíduos completaram uma série avaliação de humor e estresse no início do estudo e pós-suplementação, que incluíram questionário de saúde geral (QSG), escala de estresse, ansiedade e depressão (EEAD) e escala analógica visual de humor.

Resultados:

- Os indivíduos suplementados com o multivitamínico apresentaram mudanças em relação à *baseline* significativamente mais elevadas do que o grupo placebo para os scores do QSG;
- Houve significativa melhora da pontuação total da EEAD após suplementação com o multivitamínico;
- Além disso, os indivíduos suplementados com multivitamínico apresentaram melhora do estado de alerta e do funcionamento diário geral.



A suplementação com multivitaminas, minerais e antioxidantes proporciona melhora do estado de alerta e o humor, e ainda aumenta a sensação de bem-estar geral no dia a dia em adultos mais velhos⁹.



Estudo que avaliou o efeito da suplementação de multivitamínico contendo altos níveis de vitaminas do complexo B que foi administrado diariamente em 138 adultos saudáveis, idade de 20 a 50 anos, durante 16 semanas, demonstrou que esta suplementação proporciona redução significativa do estresse, cansaço físico e ansiedade comparada ao placebo².

MULTIVITAMÍNICO MELHORA HUMOR E ESTRESSE¹⁻⁸

Vitamina A	800µg
Vitamina B1	15-75mg
Vitamina B2	10-15mg
Nicotinamida	50-100mg
Vitamina B5	18-68,7mg
Vitamina B6	10-25mg
Ácido fólico	150-600µg
Vitamina B12	3-30µg
Colina	25mg
Vitamina C	100-1000mg
Vitamina D	5µg
Vitamina E	10-41,3mg
Biotina	62,5-150µg
Vitamina K	30µg
Cálcio	100mg
Cromo	25-40µg
Cobre	500-900µg
Iodo	100-140µg
Ferro	5-8mg
Magnésio	45-100mg
Manganês	2mg
Molibdênio	50µg
Fósforo	125mg
Potássio	40-117,3mg
Selênio	30µg
Zinco	5-10mg
Excipiente para preparação extemporânea sabor shake de morango qsp	15g

Administrar uma Dose ao dia.



MULTIVITAMÍNICO E ANTIOXIDANTE MELHORA HUMOR E ESTRESSE PARA PESSOAS MAIS VELHAS⁹

Vitamina E	41,33mg
Vitamina B1	30mg
Vitamina B2	30mg
Nicotinamida	30mg
Vitamina B5	64,13mg
Vitamina B6	30mg
Ácido fólico	500µg
Vitamina B12	30µg
Colina bitartarato	25mg
Vitamina C	165,2mg
Biotina	50µg
Inositol	25mg
Cálcio	21mg
Picolinato de cromo	50µg
Cobre	25µg
Iodo	50µg
Ferro	3mg
Magnésio	55,48mg
Manganês	1,2mg
Potássio	4mg
Selênio	26µg
Zinco	6mg
Bioflavonoides	40mg
Lisina	50mg
Tirosina	1mg
Coenzima Q10	1mg
Excipiente para preparação extemporânea sabor shake de chocolate qsp	15g

Administrar uma Dose ao dia.

Propriedades & Mecanismos

Funções no cérebro de alguns micronutrientes¹⁰

Vitaminas/Mineral	Função no cérebro
Ácido fólico	Pode aumentar a função da serotonina, diminuindo a destruição de triptofano cerebral. Age como cofator para enzimas que converte tirosina em norepinefrina/noradrenalina. Contribui para formação de compostos envolvidos no metabolismo da energia cerebral. Envolvido na síntese de neurotransmissores monoaminas e serotonina, dopamina e sistema noradrenérgico.
Vitamina B12	Envolvido na síntese de neurotransmissores monoaminas e na manutenção da bainha de mielina nos nervos para condutância nervo normal. Funções no metabolismo do folato.
Vitamina B1	Função como coenzima envolvida na síntese de acetilcolina, GABA e glutamato. Pode imitar a ação da acetilcolina no cérebro.
Vitamina B6	Desempenha papel fundamental na síntese de muitos neurotransmissores (dopamina, serotonina, noradrenalina, adrenalina, histamina e GABA). Deficiências tendem a reduzir seletivamente a produção cerebral de serotonina e GABA.
Vitamina E	Protege as membranas celulares contra os danos dos radicais livres. Pode desempenhar papel na redução da acumulação de peptídeos beta-amiloide cerebral, conhecido pelo papel relevante na doença de Alzheimer's.
Colina	Desempenha papel essencial na integridade estrutural das membranas celulares, sinalização celular (precursor de acetilcolina) e na transmissão de impulsos nervosos. Também é importante fonte de grupos metil para reações de metilação.
Cálcio	Importante mensageiro intracelular e cofator de enzimas. Importante para liberação de neurotransmissores e várias formas de sinalização química entre as células.
Cromo	Primariamente conhecido pela sua função no metabolismo de lipídeos e glicose, o que pode explicar seu papel no humor.
Ferro	Essencial cofator para produção de ATP no cérebro. Desempenha papel essencial na hemoglobina para garantir que haja oxigênio suficiente no cérebro para o metabolismo oxidativo. Funções no sistema de enzimático envolvido na produção de serotonina, norepinefrina, epinefrina e dopamina.
Magnésio	Funciona como coenzima. Desempenha papel importante no metabolismo de carboidratos e gorduras para produzir ATP e na síntese de ácidos nucleicos (DNA e RNA) e proteínas. Importante para o transporte ativo de íons através das membranas celulares e para sinalização celular. Essencial para mais de 300 reações bioquímicas no corpo, incluindo manutenção da função normal do nervo.
Zinco	O mais abundante elemento traço intracelular, com funções que se estende para a síntese de proteínas, bem como na regulação e estrutura da expressão gênica. Cofator de mais de 200 diferentes enzimas. Presente em 300 metaloenzimas envolvidas em praticamente todos os aspectos do metabolismo. No cérebro, serve em neurônios e células gliais. Certas regiões enriquecidas em zinco são especialmente sensível à privação de zinco na dieta, o que pode causar disfunção cerebral.
Selênio	Elemento traço essencial que é parte de enzimas antioxidantes que protegem as células dos efeitos dos radicais livres.

Literatura Consultada

Pesquisado em Maio de 2014.

1. Long SJ, Benton D. Effects of vitamin and mineral supplementation on stress, mild psychiatric symptoms, and mood in nonclinical samples: a meta-analysis. *Psychosom Med.* 2013 Feb;75(2):144-53.
2. Pipingas A, Camfield DA, Stough C, Cox KH, Fogg E, Tiplady B, Sarris J, White DJ, Sali A, Wetherell MA, Scholey AB. The effects of multivitamin supplementation on mood and general well-being in healthy young adults. A laboratory and at-home mobile phone assessment. *Appetite.* 2013 Oct;69:123-36.
3. Carroll D1, Ring C, Suter M, Willemsen G. The effects of an oral multivitamin combination with calcium, magnesium, and zinc on psychological well-being in healthy young male volunteers: a double-blind placebo-controlled trial. *Psychopharmacology (Berl).* 2000 Jun;150(2):220-5.
4. Schlebusch L, Bosch BA, Polglase G, Kleinschmidt I, Pillay BJ, Cassimjee MH. A double-blind, placebo-controlled, double-centre study of the effects of an oral multivitamin-mineral combination on stress. *S Afr Med J.* 2000 Dec;90(12):1216-23.
5. Kennedy DO, Veasey R, Watson A, Dodd F, Jones E, Maggini S, Haskell CF. Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males. *Psychopharmacology (Berl).* 2010 Jul;211(1):55-68.
6. Haskell CF, Robertson B, Jones E, Forster J, Jones R, Wilde A, Maggini S, Kennedy DO. Effects of a multi-vitamin/mineral supplement on cognitive function and fatigue during extended multi-tasking. *Hum Psychopharmacol.* 2010 Aug;25(6):448-61.
7. Stough C, Scholey A, Lloyd J, Spong J, Myers S, Downey LA. The effect of 90 day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress. *Hum Psychopharmacol.* 2011 Oct;26(7):470-6.
8. Kennedy DO, Veasey RC, Watson AW, Dodd FL, Jones EK, Tiplady B, Haskell CF. Vitamins and psychological functioning: a mobile phone assessment of the effects of a B vitamin complex, vitamin C and minerals on cognitive performance and subjective mood and energy. *Hum Psychopharmacol* 2011;26:338Y47.
9. Harris E, Kirk J, Rowsell R, Vitetta L, Sali A, Scholey AB, Pipingas A. The effect of multivitamin supplementation on mood and stress in healthy older men. *Hum Psychopharmacol.* 2011 Dec;26(8):560-7.
10. Kaplan BJ, Crawford SG, Field CJ, Simpson JS. Vitamins, minerals, and mood. *Psychol Bull.* 2007 Sep;133(5):747-60.