

## TCM PÓ

### ANTI-INFLAMATÓRIO E CICATRIZANTE TÓPICO

TCM pó é o Triglicerídeo de cadeia média pulverizado, ou seja, são os ácidos graxos que possuem de 6 a 12 carbonos em sua cadeia química.

Estão presentes naturalmente em diversos alimentos, como óleo de coco, leite e óleo de palmeira, mas principalmente no leite materno.

É uma fonte de energia imediata, e não necessitada da bile pra a sua hidrólise acontecer, por ser mais hidrossolúvel que o TCL, é absorvido mais rapidamente pelo duodeno.

Existem diversos indícios de melhora da resistência física pelo consumo de TCM. Estudos apontam que o consumo do mesmo eleva valores de enzimas chaves do ciclo de Krebs (principal mecanismo energético do corpo), além de aumentar a taxa de metabolização de gordura corporal tornando mais eficaz à produção de energia celular.

O seu uso traz grandes benefícios em relação aos exercícios de alta intensidade, pois quando estocado no nosso organismo, na forma de triglicerídeos, é 60 vezes maior que o de glicogênio em termos de fonte de energia, proporcionando mais disponibilidade de energia por mais tempo. Vale ressaltar que é uma fonte de energia de ação lenta, devido a diminuição do tempo do esvaziamento gástrico.

Com esses efeitos, o TCM pode assumir um efeito anticatabólico, por converter facilmente em energia, poupa os músculos. Portanto não é usada a massa muscular como fonte de energia.

Pode evitar ou diminuir o catabolismo muscular, e assim possibilitar o aumento da taxa metabólica de repouso, com maior mobilização de gordura.

#### Informações Nutricionais (em 100g)

Calorias 738 Kcal (3101 KJ)

Gordura 69,0 a 72,0%

Carboidratos 23,0 %

Proteína 4,0 %

Sódio 0,1 %

Potássio 0,7 %

Cálcio 0,1 %

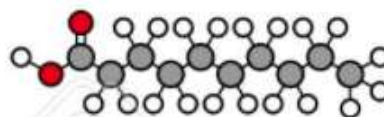
Fósforo 0,4%

Ácido Cáprico (C 10:0) 22,0 a 45,0 %

Ácido Caprílico (C 8:0) 50,0 a 75,0%



caprylic acid



capric acid

#### Indicações

- ✓ Nutrição esportiva;
- ✓ Aumento do desempenho de atletas;
- ✓ Suplementação;
- ✓ Nutrição infantil e neonatal;
- ✓ Pacientes com distúrbios de má absorção de gordura;
- ✓ Pacientes com doenças hepáticas, pancreatite, pulmonar e distúrbios neurológicos;
- ✓ Pacientes com desconforto gastrointestinais (por exemplo, doença celíaca);
- ✓ Gerenciamento de peso;
- ✓ Diabetes Tipo 2;
- ✓ Fonte de energia para perioperatório.

### Recomendação de uso

É recomendado o uso máximo de 25 a 30 gramas por refeição.

### Aplicações

- ✓ Suplementos para atletas;
- ✓ Shakes Funcionais;
- ✓ Produtos Farmacêuticos.

### Estudos

#### 1. A influência da suplementação de triglicerídeos de cadeia média no desempenho em exercícios de ultra-resistência

Em competições de ultra-resistência, é possível um gasto energético em torno de 5.000 a 18.000kcal por dia. Portanto, a melhora do desempenho é visada com diversas estratégias, dentre elas a suplementação com TCM em combinação com carboidratos. O uso do TCM visa aumentar a utilização dos ácidos graxos livres como fonte de energia, poupando o glicogênio para o final da competição.

Desta forma, como resultado temos o uso do TCM para grandes competições que exigem muita resistência e alto gasto calórico, isso acontece pelos triglicerídeos de cadeia média ser mais facilmente absorvidos do que os de cadeia longa, e ao mesmo tempo consegue transformar-se em mais energia do que o glicogênio, sem a necessidade do uso dos músculos para tal transformação. Sendo ele a escolha de referência para esportistas destas modalidades.

#### 2. Absorção de triglicérides de cadeia média em pacientes com síndrome de alça estagnada.

Este estudo teve como objetivo avaliar a absorção do TCM em 10 pacientes com esteatorréia, portadores da síndrome de alça estagnada (SAE), sendo, em seis casos, por anastomose gastrojejunal tipo Billroth II e em quatro por neuropatia diabética.

O diagnóstico de síndrome de alça estagnada foi estabelecido previamente pelo teste terapêutico com antibiótico de largo espectro que mostrou redução da esteatorréia (média de 53,8 g por dia para 33,3 g por dia) em dietas com 100 g de gordura.

Cada paciente foi submetido a 2 tipos de dieta durante uma semana cada, ambas com 3.000 kcal/dia, sendo que as gorduras, em torno de 105 g por dia, na primeira semana eram constituídas de triglicérides de cadeia longa (TCL) e TCM.

A excreção fecal de gorduras nos últimos dias de cada dieta foi analisada seguindo métodos específicos para cada triglicerídeo.

Os resultados exibidos respeitaram os seguintes valores:

TCL = Valores médios das taxas de excreção fecal de gordura corresponderam a 48,6 g/dia (d. p. = 19,8) relativo à dieta;

TCM = 26,6 g/dia (d. p. = 13,8).

A diferença entre ambos mostrou-se estatisticamente significativa ( $d = 22,0$ ;  $s(d) = 3,10$ ;  $t = 7,10$ ;  $p < 0,001$ ).

Esses resultados confirmam a absorção bem mais eficiente do TCM, sendo este bem mais aproveitado pelo organismo e benéfico para as dietas em pacientes que apresentam SAE.

### Reações adversas

Grandes concentrações de TCM pó podem ocasionar desconforto gastrointestinal e alguns sintomas como vômito, ~~desconforto gastrointestinal~~ e diarreia osmótica.

### Precauções

Pacientes com intolerância a lactose ou alergia ao leite, contém lactose e proteína do leite.

### Referências Bibliográficas

1. FERREIRA, A.M.D; BARBOSA, P.E.B; CEDDIA, R.B. A influência da suplementação de triglicerídeos de cadeia média no desempenho em exercícios de ultra-resistência. Rev Bras Med Esporte. Vol. 9, Nº 6, p.413-419, Nov/Dez, 2003.
2. Pereira Filho, R. A.; Pereira, A. S.; Magalhaes, A. F. N. Absorção de triglicérides de cadeia média em pacientes com síndrome de alça estagnada. Arq. Gastroenterol ; 25(2):75-81, abr.-jun. 1988.
3. CRAIG CB, DARNELL BE, WEINSIER RL, ET AL. Diminuição da gordura e perdas de nitrogênio em pacientes com AIDS recebendo médio chaintriglyceride-fórmula enriquecida vs aqueles recebendo longo chaintriglyceride-contendo fórmula. J. Am. Diet Assoc 1997; 97:605 - 611

*Última atualização: 25/08/2017 SY.*