

Suplementos nutricionais naturais glicosamina e metilsulfonilmetano (MSM) também podem ajudar a melhorar a dor e a inflamação

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

As substâncias glicosamina e metilsulfonilmetano (MSM) são suplementos nutricionais naturais utilizados também como tratamentos alternativos para alguns tipos de dor e inflamação. Estudados desde o início de 1980, sua ação sobre o processo de reparo tecidual tem aumentado o interesse dos pesquisadores, que demonstraram que a glicosamina, precursor da formação de condroitina, estimula células da cartilagem a sintetizarem glicosaminoglicanas e proteoglicanas, o que é essencial para reconstituição da cartilagem de articulações perdida por traumas, osteoartrite ou doenças degenerativas, acompanhadas de dor. Por ser uma molécula pequena, é facilmente absorvida, sendo que 93% do sulfato de glicosamina administrado é absorvido (cerca de 1% dos pacientes apresentaram efeitos indesejáveis como dor epigástrica, diarreias, náuseas e outros efeitos colaterais segundo um estudo recente). Pode ser administrada em pílulas, líquidos, injeções intramusculares e, mais recentemente, também pode ser encontrada na forma para uso tópico. Um estudo realizado há pouco tempo na Europa, chamado GUIDE (de “Glucosamine Unum In Die Efficacy”), comparou 300 indivíduos com osteoartrite no joelho tratados aleatoriamente durante 6 meses com sulfato de glicosamina (SG) - por via oral, na dose de 1500 mg, uma vez por dia - ou com o anti-inflamatório não-esteroidal paracetamol - por via oral, na dose de 1000 mg, três vezes ao dia - e revelou que

os grupos tratados com o SG apresentaram menor dor que os tratados com paracetamol. Segundo os autores do estudo, os resultados indicam que a proteoglicana é eficaz para o controle da dor na osteoartrite, além de também mostrar que indivíduos tratados com SG precisam de menos medicamentos (ibuprofen em crises agudas, por exemplo) e fisioterapia, pois o medicamento previne não só a degradação da cartilagem como também a dor e a rigidez associadas à doença. Este tratamento com glicosamina foi validado pelo American College of Rheumatology em 1999. Veja mais em nosso Baú (alerta 3, Edição 74 de 2006; alerta 11, Edição 34 de 2003; alerta 10, Edição 12 de 2001). Com relação ao suplemento metilsulfonilmetano (MSM), é um produto natural, presente em todos os organismos vivos, incluindo os fluidos do corpo humano e tecidos, e obtido através da dieta. Interessantemente, o composto, que possui em sua composição o enxofre (sendo chamado também de “composto natural de enxofre”), é tão importante para o organismo quanto a vitamina C em nossa dieta. Entretanto é importante lembrar que esta substância é muito diferente dos sulfitos usados para preservar alimentos e não deve ser confundida com as drogas à base de sulfa, causadoras de alergias em algumas pessoas. Pesquisas têm mostrado que o MSM facilita a passagem de fluidos através dos tecidos e pode atuar como reparador de pele danificada, sendo que seu declínio, de acordo com a idade, resulta em fadiga, má função de tecidos e órgãos e aumento da suscetibilidade a doenças. Considerando seu efeito sobre a dor, foi observada redução dos sintomas e melhora da dor em 80% dos pacientes que usaram MSM. Segundo o livro “O milagre do MSM”, escrito pelo médico M. Lawrence, Professor Clínico Assistente da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), que já tratou mais de 1000 pacientes com MSM, esse suplemento pode ser um remédio natural para osteoartrite, artrite reumatoide, fibromialgia, tendinite, bursite, lesões esportivas, síndrome do túnel do carpo, inflamação pós-traumática e dor, incluindo dor de cabeça, dor nas costas e alergias, além de outros benefícios também relatados. Aparentemente, o MSM seria "tão seguro

quanto a água, e o corpo usaria apenas o necessário, eliminando o restante em 12 horas", completa. É possível encontrar compostos que contenham glucosamina ou MSM associadas a outros diversos suplementos disponíveis comercialmente. Embora a literatura científica tenha dado suporte ao uso da glucosamina e MSM como redutor dos sintomas e reparador de tecidos e músculos danificados e articulações, certamente ainda são necessários mais estudos, nos quais diferentes formulações, dosagens e condições musculoesqueléticas possam ser comparadas, a fim de compreendermos melhor as limitações destes produtos suplementos nutricionais. Fonte: Back Pain Site (www.1backpain.com); GOOGLE (www.google.com) Referências: 1. Encyclopedia of Nutricional Supplements, p. 341; 2. MJ Tapadinhas, IC Rivera, AA Bignamini. Oral glucosamine sulphate in the management of arthrosis: report on a multi-centre open investigation in Portugal. Pharmacotherapeutica 1982 3: 157-68; 3. Mindell EL. The MSM Miracle, Enhance your health with organic sulfur; 4. M. Lawrence, M.D., Ph. D, Sanchez, D. C., C.C.S.P., Grossman, D.C. Lignisul. MSM(Methylsulfonylmethane) in the treatment of acute athletica injuries.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/suplementos-nutricionais-naturais-glicosamina-e-metilsulfonilmetano-msm-tambem-podem-ajudar-a-melhorar-a-dor-e-a-inflamacao · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.