



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

GABA GoldNutrition®

Fórmula para a ansiedade com Magnésio e Vitamina B6.

SUPLEMENTO ALIMENTAR INDICADO PARA:

- Alívio da ansiedade.
- Melhoria do humor.
- Melhoria do sono.



Apresentação: 60 cápsulas vegetais

Referência: GN61939

GABA GoldNutrition® é o suplemento ideal para promover um efeito relaxante cerebral, sendo por isso indispensável para combater o stresse, a tensão nervosa, melhorar o sono e diminuir os estados de ansiedade.

Esta fórmula foi enriquecida com Magnésio e Vitamina B6, dois nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do sistema nervoso e para maximizar a ação do GABA.

INFORMAÇÃO CONFIDENCIAL, EXCLUSIVA PARA PROFISSIONAIS

GOLDNUTRITION – DEPARTAMENTO TÉCNICO

TELEFONE: + 351 214449680; FAX: + 351 214449681; E-MAIL: TECNICO@GOLDNUTRITION.PT



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

ALEGAÇÕES DE SAUDE:

- O **Magnésio** e a **Vitamina B6** contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso, para uma normal função psicológica e para a redução do cansaço e da fadiga.

COMPOSIÇÃO:

Composição	Por cápsula
Vitamina B6	10 mg (714%*)
Magnésio	72 mg (19%*)
GABA (ácido γ -aminobutírico)	500 mg

*VRN – Valores de referência do nutriente

Lista de ingredientes: GABA (ácido γ -aminobutírico), óxido de magnésio, cápsula vegetal (hipromelose), agente de volume (celulose microcristalina), cloridrato de piridoxina, antiaglomerante (estearato de magnésio).

COMO TOMAR:

Toma diária: Tomar 1 cápsula por dia, fora das refeições.

Caso existam problemas de sono associados a ansiedade, o ideal é tomar o produto à noite. Caso contrário pode ser tomado de manhã.

PORQUÊ TOMAR:

O GABA pode melhorar o humor ou ter um efeito calmante e relaxante sobre o sistema nervoso. Desta forma pode ser utilizado na ansiedade, melhoria de humor e insónias.

CONTRAINDICAÇÕES:

- Não recomendado durante a gravidez e aleitamento.
- Não recomendado se estiver a tomar ansiolíticos ou anti parkinsónicos.
- Não recomendado em caso de Síndrome de Prader-Willi ou Síndrome de Angelman.
- Não recomendado em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.

PRODUTOS A EVITAR:



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

O GABA é um neurotransmissor principal no cérebro e pode reagir negativamente com qualquer medicamento prescrito ou antidepressivo neuralmente ativo.

PODE COMBINAR COM:

- Deve combinar com exercício de relaxamento.
- Pode combinar com 5-HTP caso existam alterações de humor ou apetite.
- Pode combinar com Ashwagandha para melhoria do stress/ansiedade

BREVE DESCRIÇÃO DE INGREDIENTES:

GABA (Ácido Gama Aminobutírico)

É o principal neurotransmissor inibidor no sistema nervoso central, uma vez que diminui o potencial de ação dos neurónios, tendo por isso um efeito ansiolítico, tranquilizante e sedativo como os conhecidos barbitúricos e benzodiazepinas. Estes últimos causam um elevado grau de dependência num curto espaço de tempo, tendo ainda um conjunto de contraindicações e efeitos secundários, não reportados no caso do GABA.

A ansiedade e o nervosismo resultam da geração de um potencial de ação exagerado nos neurónios. O GABA passa através das sinapses e liga-se aos recetores GABA do neurónio seguinte. Esta ligação permite a abertura dos canais de cloro hiperpolarizando o neurónio, inibindo assim a geração do potencial de ação no neurónio; o resultado deste efeito inibitório é a diminuição da ansiedade e nervosismo e maior facilidade em adormecer.

O GABA é ainda um precursor da acetilcolina, que tem um papel muito importante na secreção da hormona do crescimento (GH). Por outra via, o GABA atua inibindo a produção de somatostatina no hipotálamo, aumentando consequentemente a libertação da G.H.

Vitamina B6

A vitamina B6 é indispensável para a síntese do GABA, ativando a enzima GABA-T (GABA transferase), facilita a passagem do GABA pela barreira hematoencefálica, e é responsável pela conversão do 5-HTP em serotonina². Os estudos demonstram ainda que a combinação desta vitamina com magnésio parece muito eficaz no controlo da depressão e ansiedade³.

Recentemente a EFSA (*European Food Safety Agency*) aprovou uma alegação de saúde para este nutriente que indica que “ A Vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso, uma normal função psicológica e a redução do cansaço e da fadiga”^{4,5}.

Magnésio

Os estudos indicam que este mineral pode ter efeitos antidepressivos e ansiolíticos e que, por outro lado, a sua carência pode aumentar os índices de depressão e ansiedade. O Magnésio parece exercer a sua ação ansiolítica pela ação antagonista no recetor NMDA e em simultâneo pela ativação dos canais cloro do recetor GABA⁶.

Recentemente a EFSA (*European Food Safety Agency*) aprovou uma alegação de saúde para este nutriente que indica que “ O Magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso, uma normal função psicológica e a redução do cansaço e da fadiga”^{7,8}.



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

1. J Psychiatry Neurosci. 2005 May; 30(3): 167–175.
2. Med Hypotheses. 2000 May;54(5):803-7
3. Zh Vyssh Nerv Deiat Im I P Pavlova. 2008 Jul-Aug;58(4):476-85
4. *EFSA Journal* 2009; 7(9):1225.
5. *EFSA Journal* 2010; 8(10):1759.
6. Pharmacol Rep. 2008 Jul-Aug;60(4):483-9
7. *EFSA Journal* 2010; 8(10):1807.
8. *EFSA Journal* 2009; 7(9):1216..