

## CROMO



### Os benefícios do cromo para o organismo

Não é novidade que para o bom funcionamento do organismo precisamos das vitaminas e minerais, que obtemos por meio da alimentação, desde que seja equilibrada, ou seja, rica em frutas, verduras, legumes, grãos, proteína vegetal, proteína animal, entre outros ingredientes.

Os sais minerais são parceiros das vitaminas. Esses nutrientes são considerados inorgânicos, pois não podem ser produzidos por seres vivos, por isso precisamos consumir por meio da alimentação. Os minerais têm várias funções como crescimento, defesa imunológica, formação de ossos, dentes, tecidos, músculos, sangue, etc. São importantes ainda para prevenir doenças e para o bom funcionamento de vários sistemas.

A principal função desse mineral é trabalhar auxiliando a insulina, hormônio secretado pelo pâncreas e responsável pela distribuição do açúcar que vem dos alimentos para o corpo. Quando há deficiência de cromo na dieta, pode ocorrer uma perda na sensibilidade da ação da insulina. Com isso, a pessoa passa a absorver muito mais rápido o açúcar de doces e pães, o que conseqüentemente, leva à diminuição da saciedade e ao aumento do peso, gerando, entre outras doenças, o diabetes tipo 2.

Estudos recentes em países ocidentais mostraram que o consumo do cromo é menor que a quantidade diária recomendada. Atualmente, estima-se que 90% dos norte-americanos com mais de 50 anos de idade tem deficiência de cromo. No Brasil, a deficiência de cromo é bem parecida. É preciso levar em conta que o nível do mineral diminui com a idade. Além disso, menos de 1% do cromo ingerido é absorvido. O cromo é eliminado pelo suor, por isso as pessoas que malham e têm sudorese excessiva podem apresentar deficiência.

O cromo tem outros benefícios também como o controle do colesterol ruim, a redução das variações do humor, alívio dos sintomas da depressão, melhora da fadiga, aumento da capacidade do corpo em ganhar massa muscular e auxilia no tratamento do diabetes tipo 2.