

# HUMANIZE

Edição 49 - Outubro de 2020  
Uma publicação do Grupo HumanAlimentar

PROFISSIONAL

Boa leitura!

## Efeitos da suplementação de Beta Glucano nos sintomas de alergia e qualidade de vida em indivíduos que se autodenominam alérgicos à Ambrosia

Autores: : Shawn M. Talbott, Julie A. Talbott, Tracy L. Talbott & Elaine Dingler.

Fonte: b-Glucan supplementation, allergy symptoms, and Quality of life in self-described ragweed allergy sufferers. Food Science & Nutrition 2013.

Clique [aqui e acesse o artigo original.](#)



**E**stima-se que 40 a 50 milhões de americanos são afetados por doenças alérgicas. Pólen e plantas do gênero Ambrosia, são considerados principais fatores etiológicos de rinite alérgica.

Uma vez presente, a doença alérgica apresenta várias manifestações. A rinite é caracterizada por uma doença inflamatória mediada por IgE das mucosas nasais, resultando na clássica sintomatologia: espirros, congestão nasal, coceira, bem como, vermelhidão ocular e lacrimejamento. Destaca-se, que além do local da inflamação, a rinite alérgica pode induzir inflamação sistêmica, a qual resulta, muitas vezes, na inflamação das vias aéreas superiores e inferiores. Condições comórbidas para a rinite alérgica incluem: asma, rinossinusite, polipose, otite e distúrbios do sono.

A utilização de abordagens para reduzir os sintomas da doença alérgica é uma estratégia, frequentemente, recomendada. Destas, destacam-se a redução de exposição ao alérgeno, farmacoterapia e imunoterapia.

Os  $\beta$ -glucanos são uma classe de polissacarídeos funcionais, os quais apresentam diversas aplicabilidades na prática clínica. Dentre os seus benefícios, destacam-se: cicatrização de feridas, proteção contra infecção e inibição tumoral. Alguns autores reportam que os  $\beta$ -glucanos são conhecidos como modificadores da resposta biológica. Dentre elas, ativam todo o sistema imunológico, condição que pode ser vantajosa para o seu uso em doenças crônicas. Em adição, relatos reportam que os  $\beta$ -glucanos são poderosos ativadores de macrófagos/monócitos e neutrófilos, melhorando assim, a competência imunológica dos indivíduos.

Este estudo randomizado, duplo-cego, controlado, comparou os efeitos da suplementação de 250 mg/dia de  $\beta$ -glucano (WELLMUNE® -  $\beta$ -1,3/1,6 glucan), por 4 semanas, com um grupo placebo, o qual recebeu pelo mesmo período a oferta de farinha de arroz. Concentração sérica de IgE, sintomas de alergia, questionário de qualidade de vida e função física foram avaliados no momento basal do estudo e após a suplementação de 4 semanas com Wellmune®.

Os resultados observados demonstram que o grupo suplementado com o Wellmune®, apresentou em relação ao grupo placebo: \*redução da alergia (28%) e redução na gravidade dos sintomas (52%). A mensuração do IgE não apresentou diferenças estatísticas significativas entre os grupos. Em adição, o grupo suplementado com Wellmune®, relataram aumento do vigor nas atividades (10%); redução na tensão (34%), redução na depressão (45%) e redução na fadiga (38%). Redução nos sintomas oculares (53%) e nasais (50%) relacionados à alergia, também, foram observados.

Dessa forma, os autores concluem que a suplementação de Wellmune®, por 4 semanas, melhora os sintomas da alergia, a saúde física, geral e emocional, em comparação com o grupo placebo.

---

## Humalin Defense



Suplemento alimentar imunoestimulante

- + Mix de nutrientes imunoestimulantes, composto por: Wellmune® (Betaglucano de levedura – 250 mg); Cranberry (300 mg); Lactoferrina (100 mg); Vitamina C; Vitamina B-12; Colina e Fibras.
- + Mix de nutrientes que ajudam a fortalecer a imunidade.+ Reduz os sintomas associados a gripes e resfriados;
- + Estimulante das defesas naturais do organismo;
- + Pode ser utilizado com frequência, como parte de uma alimentação saudável.
- + Isento de açúcar , glúten e ingredientes artificiais;
- + Prático, versátil e saboroso.


---

## Recomendação Posológica

+ Adicione 1 sachê em 1 copo com 150ml de água e mexa até a dissolução completa do produto. Ingerir uma a duas vezes ao dia (250 a 500mg de betaglucana de levedura, respectivamente), conforme indicação do nutricionista ou médico.



**Porquê para nós, ser Humana é cuidar de você,  
para que você possa se cuidar e cuidar dos seus  
com o amor e carinho que a saúde e a vida  
merecem!**

 /humanalimentar

 /humanaalimentar

 /company/humana-alimentar

[www.humanaalimentar.com.br](http://www.humanaalimentar.com.br)

[www.lojahumanaalimentar.com.br](http://www.lojahumanaalimentar.com.br)