

Movendo®

Suplemento alimentar contendo sulfato de glucosamina e sulfato de condroitina

Composição

Cada saqueta de MOVENDO contém 1.500 mg de sulfato de glucosamina e 1.200 mg de sulfato de condroitina.

Outros ingredientes: Contém sais de sódio, sorbitol e aspartame, entre outros.

O que é Movendo®?

Movendo® é um suplemento alimentar que contém sulfato de glucosamina e sulfato de condroitina. Apresenta-se na forma de pó efervescente para administração por via oral.

A **glucosamina** e a condroitina são dois polissacáridos, presentes nas cartilagens e articulações do organismo humano e de outros animais. Têm como função, nas articulações, manter e reforçar a estrutura e a funcionalidade das cartilagens e participar na lubrificação da articulação.

A glucosamina é uma substância essencial à matriz da cartilagem e ao líquido sinovial (líquido da articulação), responsáveis por manter a resistência e a elasticidade das articulações, favorecendo assim a sua mobilidade.

A **condroitina** encontra-se na estrutura da cartilagem articular e é responsável pelas suas propriedades mecânicas e elásticas, uma vez que desempenha um papel importante na mineralização óssea. Por isso, a condroitina favorece a funcionalidade articular.

A combinação destes dois polissacáridos, nas doses recomendadas, constitui uma forma de impedir a degradação progressiva da cartilagem que ocorre ao longo da vida, devido a vários factores como a idade, o sedentarismo, os traumatismos das articulações, mas também se encontra associada à menopausa ou a desportos de grande impacto nas articulações.

Os estudos científicos efectuados com sulfato de glucosamina e sulfato de condroitina demonstram que a administração da combinação de ambas as substâncias em doses diárias de 1.500 mg e 1.200 mg, respectivamente, apresenta um efeito de alívio da dor em indivíduos com dor moderada a grave. Este efeito é superior quando a administração é efectuada concomitantemente do que quando estas substâncias são administradas individualmente, podendo referir-se a presença de um efeito sinérgico. Foi igualmente observada uma melhoria da funcionalidade e da mobilidade das articulações.

Em que situações se pode tomar Movendo®?

Movendo®, por conter glucosamina e condroitina nas doses diárias recomendadas e ter sido especificamente desenhado para favorecer a regeneração articular, pode ser utilizado em todos os casos de carência dos nutrientes que o compõem e nos casos de necessidade aumentada destes nutrientes. Pode incluir-se nestes casos, por exemplo, a degradação da cartilagem causada pela idade (osteoartrose), o stress articular que ocorre quando existe intensa actividade física (desportistas) e as situações em que a cartilagem se apresenta afectada por algum tipo de traumatismo.

Como tomar Movendo®?

Movendo® apresenta-se em saquetas monodose contendo pó efervescente. Recomenda-se a administração de 1 saqueta por dia durante pelo menos 8 semanas, para uma melhor eficácia.

Deitar o conteúdo de uma saqueta de **Movendo®** num copo e, de seguida, adicionar água. Agitar com uma colher para favorecer a dispersão. Tomar de imediato.

Movendo® pode ser administrado durante as refeições.

Em que situações não deve tomar Movendo®?

Não se recomenda a administração de sulfato de glucosamina e/ou sulfato de condroitina nos seguintes casos:

- Se tem hipersensibilidade (alergia) conhecida ou suspeita à glucosamina, à condroitina ou a algum dos excipientes presentes em **Movendo®**.
- Se tem idade inferior a 12 anos.

Gravidez e aleitamento

Não foram realizados estudos clínicos sobre o efeito da glucosamina ou da condroitina durante a gravidez e aleitamento, pelo que não se recomenda a sua administração nestas situações, salvo indicação médica em contrário.

Precauções

Devido à presença de derivados do marisco na sua composição, a administração deste suplemento deve ser acautelada no caso de pessoas alérgicas ao marisco.

Este produto contém sais de sódio (na forma de bicarbonato de sódio), pelo que se recomenda precaução em doentes com dietas restritivas de sódio.

Por conter sorbitol e se foi informado pelo seu médico que tem intolerância a alguns açúcares, contacte-o antes de tomar **Movendo®**.

Por conter edulcorantes, o consumo excessivo deste produto pode causar efeitos laxativos.

Contém aspartame que é uma fonte de fenilalanina. Pode ser prejudicial em indivíduos com fenilcetonúria.

Tomar Movendo® com medicamentos ou alimentos

Em geral, não é previsível que existam interações entre **Movendo®** e medicamentos ou alimentos, pelo que pode ser administrado conjuntamente com outras substâncias tais como ácido hialurónico intra-articular e, assim, aliviar as articulações inflamadas e dolorosas.

No entanto, pode ocorrer um aumento do efeito dos anticoagulantes cumarínicos (ex. varfarina) durante o tratamento com o sulfato de glucosamina. Caso esteja a tomar este tipo de medicamentos consulte o seu médico ou farmacêutico

Outras recomendações

Conservar em local seco, na embalagem original e a temperatura inferior a 25°C. Preservar da luz e do calor.

Movendo® é um suplemento alimentar e, como tal, não deve ser utilizado como substituto de um regime alimentar variado.

Não exceder a dose diária recomendada.

Manter fora do alcance e da vista das crianças.

Em caso de qualquer dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Fabricante:

Labialfarma – Laboratório de Produtos Farmacêuticos e Nutracêuticos, S.A.
Edifício Labialfarma nº 1 Felgueira
3450-336 Sobral Mortágua
Portugal

Distribuidor:

Zambon – Produtos Farmacêuticos, Lda.
Rua Comandante Enrique Maya, nº 1
1500-192 Lisboa
Portugal
info@zambon.pt