



*Dra. Christina Maia*

CRN: 93100211-7

## **Nutrição Funcional, Ortomolecular e Fitoterapia.**

### **“ NUTRIÇÃO CLÍNICA ORTOMOLECULAR ” :**

#### **\* O QUE É “ORTOMOLECULAR?”**

“*Ortomolecular*” é um termo que deriva da palavra grego “*ortho*”, que significa “*correto*”. Desta forma, podemos concluir que o principal objetivo da ortomolecular é corrigir os desequilíbrios do organismo.

#### **\* COMO É O TRATAMENTO ?**

A primeira etapa do tratamento ortomolecular é uma avaliação minuciosa do paciente., que permite a prescrição da dieta, suplementos alimentares e fórmulas personalizadas, compostas por substâncias naturais como plantas medicinais, vitaminas, minerais e aminoácidos..

#### **\* QUAIS SÃO OS EXAMES UTILIZADOS ?**

Em ortomolecular, além dos exames convencionais, são utilizados exames específicos como o mineralograma (“exame do cabelo”), exame de saliva e testes para avaliação funcional., que são solicitados de acordo com as necessidades específicas de cada paciente.

#### **\* O QUE É AVALIAÇÃO FUNCIONAL EM ORTOMOLECULAR ?**

É um tipo de avaliação que permite avaliar o paciente como um todo, identificando os desequilíbrios moleculares e bioquímicos.

A avaliação funcional compreende :

**1) Avaliação do Estresse oxidativo:** É um marcador de evolução das doenças e do envelhecimento.

Fatores como a poluição, fumo, álcool, agrotóxicos, metais pesados, drogas e estresse podem aumentar a produção de radicais livres com consequente aumento do estresse oxidativo.

Os métodos utilizados para avaliar o grau do estresse oxidativo são: **Microscopia** (análise de gota de sangue em microscópio) e dosagem de **MDA** na urina.

**2) Avaliação do sistema antioxidante :** Feito através da dosagem de **Vitamina C** (urina) e **Zinco** (teste de paladar).

**3) Avaliação do terreno biológico:** Feito através de vários testes: **Teste de disbiose** (para avaliar o equilíbrio da flora bacteriana intestinal ), **Teste de estresse adrenal** (para detectar se o grau do stress do paciente é fisiológico ou se já está afetando a sua saúde ) , **Teste de pH na saliva** (para avaliar a reserva alcalina do paciente, pois este tipo e pH diminui a incidência de doenças degenerativas e crônicas ), **Teste de cálcio** (para avaliar o grau de absorção de cálcio pelo organismo). A deficiência de cálcio está relacionada à osteoporose, enquanto o excesso está relacionado à alterações cardiovasculares e formação de cálculos renais.

**Dra. Christina Maia**