

RED CITRUS®

1. Introdução

O Brasil tem cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a 70 milhões, o dobro de há três décadas.

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo. Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro utilizado mais comumente é o do índice de massa corporal (IMC). O IMC é calculado dividindo-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. É o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que identifica o peso normal quando o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9. Veja abaixo os valores referência de IMC:

Abaixo do peso	abaixo de 18,5
Peso Normal	entre 18,5 e 24,9
Sobrepeso	entre 25 e 29,9
Obesidade Grau I	entre 30 e 34,9
Obesidade Grau II	entre 35 e 39,9
Obesidade Grau III	acima de 40

A obesidade é fator de risco para uma série de doenças. O obeso tem mais propensão a desenvolver problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outras.

São muitas as causas da obesidade. O **excesso de peso** pode estar ligado ao patrimônio genético da pessoa, a maus **hábitos alimentares** ou, por exemplo, a disfunções endócrinas.

2. Propriedades

Red Citrus® é um extrato seco obtido a partir do suco de laranja Moro (*Citrus sinensis* (L) Osbeck), com cultivo na Sicília e padronizado com teor de antocianina C3G maior que 3%.

A laranja Moro possui coloração vermelha não encontrada em outras frutas cítricas. Essa cor é garantida pela antocianina, um pigmento exclusivo deste tipo de fruto, com benefícios voltados para doenças cardiovasculares, resistência à insulina, prevenção da obesidade, esteatose hepática e diabetes.

Além das antocianinas, **Red Citrus®** é rico em flavonoides, ácidos hidroxicinâmicos e ácido ascórbico, que confere ao produto um alto poder antioxidante.

Estudo realizado por Cardile e colaboradores avaliou os efeitos do extrato da Laranja Moro sobre o peso e outros marcadores de 30 voluntários com sobrepeso. Após 12 semanas de suplementação, os autores observaram que comparado ao grupo placebo, o grupo tratado obteve redução significativa no peso, IMC, circunferência da cintura e do quadril.

Outro estudo experimental avaliou se o consumo de suco de laranja Moro seria capaz de melhorar o dano hepático causado pelo consumo de dieta hiperlipídica. Para isso, ofereceram o suco de laranja moro a camundongos que ganharam peso após o consumo de dieta hiperlipídica e que também apresentavam resistência à insulina e dislipidemia. Os animais receberam a bebida por 12 semanas e após o período, os animais apresentaram redução do ganho de peso, maior sensibilidade à insulina, melhora da esteatose hepática, além da diminuição de triglicérides e colesterol total.

3. Indicação

- Auxiliar no gerenciamento de peso;
- Auxiliar na redução de gordura central e circunferência abdominal;
- Auxiliar na redução dos triglicérides séricos e do colesterol total;
- Contribui no aumento a sensibilidade à insulina;
- Auxilia na redução da esteatose hepática.

4. Dosagem usual

300mg a 500mg ao dia, podendo ser dividida em duas doses.

Pode ser feito em cápsulas, sachês e shots.

5. Sugestões de fórmulas

Termogênico e Modulação no peso Corporal	
Red Citrus®	300gr
Capsici Ext.	3mg
Hibiscus	200mg
Fresh Drink Chá Capim Limão com Cramberry.	10,0 g
Diluir o conteúdo de um sachê em 200ml de água, 1x ao dia	

Aumento da Lipólise e Redução da absorção de Gorduras e Carboidratos	
Red Citrus®	300gr
Opuntia Ficus	1 gr
Fresh Drink Frutas Silvestres	3,0 g
Diluir o conteúdo de um sachê em 200ml de água, após o almoço e jantar	

6. Referências Bibliográficas

AZZINI, E. et al. Effect of Red Orange Juice Consumption on Body Composition and Nutritional Status in Overweight/Obese Female: A Pilot Study. **Oxidative Medicine And Cellular Longevity**, [s.l.], v. 2017, p.1-9, 2017. Hindawi Limited.
<http://dx.doi.org/10.1155/2017/1672567>.

Cardile V, Graziano AC, Venditti A. Clinical evaluation of Moro (Citrus sinensis (L.) Osbeck) orange juice supplementation for the weight management. **Nat Prod Res.** 2015;29(23):2256-60.

LOPIERO, Angela Roberta. The State of the Art in Biosynthesis of Anthocyanins and Its Regulation in Pigmented Sweet Oranges [(Citrus sinensis L. Osbeck)]. **Journal Of Agricultural And Food Chemistry**, [s.l.], v. 63, n. 16, p.4031-4041, 20 abr. 2015. American Chemical Society (ACS).
<http://dx.doi.org/10.1021/acs.jafc.5b01123>.

SALAMONE, Federico. Moroorange juice prevents fatty liver in mice. **World Journal Of Gastroenterology**, [s.l.], v. 18, n. 29, p.3862-3868, 2012. Baishideng Publishing Group Inc..
<http://dx.doi.org/10.3748/wjg.v18.i29.3862>.

TITTA, L et al. Blood orange juice inhibits fat accumulation in mice. **International Journal Of Obesity**, [s.l.], v. 34, n. 3, p.578-588, 22 dez. 2009. Springer Nature.
<http://dx.doi.org/10.1038/ijo.2009.266>.



Soluções Inovadoras para uma Vida Saudável.

<https://www.endocrino.org.br/o-que-e-obesidade/>. Acesso em 20/02/2020.

<http://nutritotal.com.br/pro/qual-a-relaa-a-o-entre-a-laranja-moro-e-o-emagrecimento/>. Acesso em 20/02/2020.

<https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidade>. Acesso em 20/02/2020.

Revisão 00 – 21/02/2020.