



Literatura técnica

Hidroximetilbutirato Cálcio (HMB)

Uso: Interno

CAS: 135236-72-5

Sumário

Introdução	pág. 3
Sugestão de uso	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 4

Introdução

O β -hidroxi- β -metilbutirato (HMB) é um metabólito do aminoácido essencial leucina, produzido naturalmente no organismo em pequenas quantidades. Trata-se de um composto relacionado ao metabolismo proteico, amplamente utilizado em nutrição clínica e esportiva. O HMB está envolvido na regulação do turnover proteico muscular, sendo estudado por seu papel na preservação da massa muscular em diferentes condições fisiológicas e clínicas.

Sugestão de uso

O HMB é administrado por via oral, geralmente na forma de suplemento nutricional, usualmente entre 1,5 a 3 mg ao dia.

Contribuições

O HMB contribui para a preservação da massa muscular e redução da degradação proteica. Seu mecanismo de ação está relacionado à inibição de vias proteolíticas, como o sistema ubiquitina-proteassoma, reduzindo o catabolismo muscular. Além disso, pode favorecer a integridade da membrana celular muscular e contribuir para a recuperação após esforço físico. Também está associado à modulação da síntese proteica e ao suporte do metabolismo muscular, podendo ser útil em situações de estresse fisiológico, imobilização ou envelhecimento.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó cristalino

Cor: Branco

Odor: Característico

Densidade de massa: 0,3 a 0,6 g/ml

Recomendações farmacotécnicas

Advertências e restrições de uso

USO INTERNO. Não aplicar sobre pele irritada, feridas ou mucosas. Evitar contato com os olhos. Em caso de contato acidental, enxaguar abundantemente com água. Em caso de irritação ou sensibilização, suspender o uso e procurar orientação médica. Manter fora do alcance de crianças.

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- NISSEN, Steven L.; ABUMRAD, Naji N. Papel nutricional do metabólito leucina β -hidroxi β -metilbutirato (HMB). *The Journal of Nutritional Biochemistry*, v. 8, n. 6, p. 300-311, 1997.
- ZANCHI, Nelo Eidy et al. Suplementação em HMB: efeitos clínicos e atléticos relacionados ao desempenho e mecanismos de ação. *Aminoácidos*, v. 40, n. 4, p. 1015-1025, 2011.
- SLATER, Gary J.; JENKINS, David. β -hidroxi- β -metilbutirato (HMB) e a promoção do crescimento e da força muscular. *Sports Medicine*, v. 30, n. 2, p. 105-116, 2000.
- HOLECEK, M. et al. Efeito do beta-hidroxi-beta-metilbutirato (HMB) no metabolismo das proteínas em todo o corpo e em tecidos selecionados. *Toxicologia alimentar e química*, v. 47, n. 1, p. 255-259, 2009.

Literatura técnica

Hidroximetilbutirato Cálcio (HMB)

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br