

Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con el Inositol en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Guerrero S. ¿Qué es el mioinositol y para qué sirve? - Basado en ciencia [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 15 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/mioinositol/>

2. Tai-Lin Lee I, Chang YF, Choi F, Bodemer A. Inositol in Dermatologic Diseases. Academic Journal of Health Sciences: Medicina Balear [Internet]. 2023 [Consultado 15 de noviembre de 2023]; 38(1): 29-38. Disponible en: <https://doi.org/10.3306/AJHS.2023.38.01.29>

Trabajo realizado por:
Victoria Elizabeth Gutiérrez Tobío
2023/2024
Prácticas externas

¿Por qué es conocido?



Lo suele utilizar mayormente para evitar el síndrome metabólico

El inositol es un tipo de azúcar que **influye tanto en la respuesta de la insulina del cuerpo como en varias hormonas asociadas con el estado de ánimo y la cognición**. A menudo se la conoce como vitamina B8, pero en realidad no es una vitamina.

El inositol se encuentra naturalmente en el melón, las frutas cítricas y muchos alimentos ricos en fibra.

También se vende en forma de suplemento y se utiliza como terapia complementaria para tratar una amplia gama de afecciones médicas, incluidos trastornos metabólicos y del estado de ánimo.

El mionositol y el compuesto D- Chiro-inositol son los suplementos de inositol más utilizados.

Dosis recomendada

No existe una cantidad diaria recomendada.

Los fabricantes recomiendan las siguientes dosis para apoyar condiciones individuales:

Síndrome metabólico: 2-4 gramos dos veces al día.

SOP: 2-4 gramos dos veces al día.

Ataques de ansiedad y pánico: Hasta 12 gramos diarios.



Posibles efectos secundarios



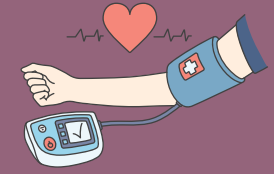
Gastritis



Vómitos



Dolor de cabeza



Hipertensión moderada

En caso de embarazo y lactancia consultar con su médico de cabecera

¿Es recomendable?

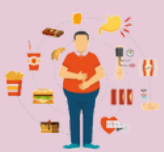
Es **muy recomendable** para reducir el riesgo del síndrome metabólico que contribuyen al desarrollo de presión arterial alta, diabetes, grasa abdominal y niveles altos de azúcar en sangre. También hay suficiente evidencia que actúa sobre los síntomas del SOP.

Puede ser eficaz para mejorar algunos trastornos de ansiedad y sensibilidad del cuerpo a la insulina.

Para los trastornos de salud mental se necesita más investigación



Efectos



Reduce el riesgo de síndrome metabólico



Reduce el colesterol alto



Ayuda al cuerpo a regular y procesar la insulina



Ayuda a aliviar la ansiedad



Ayuda a aliviar los síntomas del trastorno por pánico



Reduce el riesgo de diabetes gestacional



Alivia los síntomas de la depresión



Alivia los síntomas del síndrome de ovario poliquístico (SOP)