

Palestra “**Suplementos e complementos naturais para turbinar a dieta do seu cão**”

por M.V. Sylvia Angélico
para o evento FHA - Brasil, em 03 de agosto de 2018

Informações mais importantes:

Possíveis deficiências nutricionais em dietas caseiras: cálcio, iodo, vitaminas do complexo B, vitamina D, vitamina E, zinco, manganês, sódio e magnésio.

Para reduzir a necessidade de suplementação adicione frequentemente:

- pequenas quantidades de sardinha: contribui com zinco, selênio, ômega-3 EPA e DHA, vitamina D e sódio. Sugestão: 30g para cada 300g de AN 3x por semana.
- alga kelp, também conhecida como fucos, fornece iodo e minerais-traço. Sugestão: 1/2 colher de chá de alga kelp triturada para cada 600g de AN, diariamente (ou 200mcg de iodo para cada 800kcal).
- óleo de girassol prensado a frio ou óleo de cânhamo fornece vitamina E. Sugestão: 6ml para cada 300-400g de AN, diariamente.
- Semente de abóbora torrada e triturada, sem casca, fornece magnésio e manganês. Sugestão: 3g para cada 300-400g de AN, diariamente.

Não deixe de adicionar regularmente:

- ovos (fonte de colina, luteína e zeaxantina)
- folhas verde-escuras trituradas como 5% da dieta: agrião, espinafre, rúcula, escarola, couve-manteiga, para fornecimento de ácido fólico, ferro, minerais-traço, fibras insolúveis
- vísceras, como 5 a 10% da dieta: baço, cérebro, fígado, rim e pulmões. Sugestão: 5% da dieta como fígado, sempre, e 5% de outra víscera. Vísceras contribuem com cobre, selênio, vitaminas do complexo B, ferro, vitamina D (rim), selênio, vitamina A.

Suplementos vitamínico-minerais comerciais:

- Food Dog
- Soul Food e Green Min (linha Dr. Peter Dobias)
- Azestfor
- Manipulação (em farmácias)

Gorduras são muito importantes!

- Eficiência das membranas celulares
- Aprendizado/função cognitiva
- Saúde dos olhos
- Saúde cardiovascular
- Melhor performance atlética
- Aporte adequado de ômega-3 e 6
- Vitaminas lipossolúveis

Ácidos graxos essenciais:

- **Ácido Alfa-Linolênico**
Forma inativa do ômega-3.
Fontes: linhaça, chia, semente de cânhamo e óleo de nozes.
- **Ácido Eicosapentanoico (EPA)**
Fontes: sardinha, cavalinha, arenque, salmão (selvagem), krill.
- **Ácido Docosahexanoico (DHA)**
Fontes: sardinha, cavalinha, arenque, salmão (selvagem), krill.
- **Ácido Linoleico**
Fontes: cânhamo, frango, milho, soja, açafroa e girassol.
- **Ácido Araquidônico**
Fontes: carnes, aves e ovos.

“Ah...mas ninguém suplementa a dieta dos canídeos selvagens”

- Dieta variada
- Presas selvagens
- Acesso a tecidos, pelos, órgãos, glândulas e sangue
- Melhor equilíbrio entre ômega 3 e 6
- Complementação com alimentos fermentados, ervas, gramíneas, frutos, insetos, fezes, tubérculos

WHY IT IS SO HARD TO COPY THE ANCESTRAL DIET



Wild duck	Element	Unit	1000 kcal	Domesticated duck
4.1	Mg	B	Magnesium	0.04
20.27	Fa	mg	Iron	0.08
1.52	Ca	mg	Calcium	0.09
4.00	Mn	mg	Manganese	0.04
3.75	Zn	mg	Zinc	0.4
4.09	Se	mg	Selenium	0.03

	Protein	Fat	Kcal / lb
Wild duck	17.4%	15.2%	921
Domesticated duck	11.5%	92.3%	1614

Sinais clínicos de deficiências nutricionais

- Queda de pelos acentuada o ano todo, pelagem sem brilho, seborreia
- Unhas quebradiças
- Infecções oportunistas de repetição
- Falta de energia
- Coprofagia e ingestão de não-comestíveis (papel, tijolo, terra etc)
- Ruptura de ligamentos
- Apetite repentinamente aumentado
- Perda muscular
- Infertilidade
- Alterações comportamentais

Alterações nos exames

- Cálcio iônico baixo
- Excesso de fósforo
- Hipovitaminose D
- Série vermelha reduzida (no hemograma)
- Hipoproteinemia
- Cardiomiopatia dilatada

Alimentos estão consideravelmente menos nutritivos hoje em dia

Changes In Nutrient Content of Beef and Chicken *Per 100 Grams*



Beef, Ground



Chicken

Nutrient	1963	1992	%Change	1963	1992	%Change
Calcium	10.000mg	8.000mg	-20.00	12.000mg	10.000mg	-16.67
Iron	2.700mg	1.730mg	-35.93	1.300mg	1.030mg	-20.77
Magnesium	17.000mg	16.000mg	-5.88	23.000mg	23.000mg	0.00
Phosphorus	156.000mg	130.000mg	-16.67	203.000mg	198.000mg	-2.46
Potassium	236.000mg	228.000mg	-3.39	285.000mg	238.000mg	-16.49
Vitamin A	40.000IU	0.000	-100.00	150.000IU	45.000IU	-70.00
Thiamine	0.080mg	0.038mg	-52.50	0.100mg	0.069mg	-31.00
Riboflavin	0.160mg	0.151mg	-5.63	0.120mg	0.134mg	+11.67
Niacin	4.300mg	4.480mg	+4.19	7.700mg	7.870mg	+2.21

Source: USDA, 1963 and 1997

Suplemento:

- Supre o que julgamos ser necessário e pode estar ausente ou carente na dieta
- É essencial à dieta
- Exemplo: cálcio em dietas sem ossos

Complemento:

- opcional
- otimiza a saúde
- exemplo: spirulina, kefir, alho

Algumas opções de complementos valiosos para turbinar a dieta do seu pet:

Moringa oleifera

- 9x mais proteína que iogurte

- 15x mais potássio que a banana
- 10x mais vitamina A que a cenoura
- 17x mais cálcio que o leite
- 12x mais vitamina C que a laranja
- 26x mais ferro que o espinafre
- 92 nutrientes
- 46 antioxidantes
- 36 substâncias com potencial antiinflamatório
- 18 aminoácidos

- Reduz taxas de açúcar no sangue
- Antiinflamatório
- Corrige anemia
- Reduz pressão arterial
- Previne doenças vasculares (em especial formação de ateromas)
- Quelante de arsênico e outros metais pesados
- Propriedades bactericidas
- Fonte de fibras
- Hepatoprotetor
- Aumenta a produção de leite
- Antitumoral
- Bem tolerado por cães que não toleram fórmulas e suplementos

Sugestão de dose:

Comece com doses baixas e vá subindo.

- Porte miniatura (até 5kg): 250mg (1/4 de colherinha de café)
- Porte pequeno (5kg a 10kg): 500mg (1/2 colherinha de café)
- Porte médio (10kg a 22kg): 500mg a 1g (1/2 a 1 colherinha de café)
- Porte grande (22kg a 35kg) e gigante: 1g a 2g (1 a 2 colherinhas de café)

Contraindicações: gestantes

Referências:

<http://www.moringa.rubiconhealth.org/studies> (dezenas de referências científicas)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29534518>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29144438>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25374169>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25808883>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28870337>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4545797/>

<https://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2017/10/29/moringa-superfood-for-pets.aspx>

Pasta dourada

óleo de coco + açafão da terra (cúrcuma) + pimenta-do-reino (pimenta preta)

- Acelera o reparo tecidual
- Reduz inflamação e dor nas articulações
- Aumenta a imunidade
- Ação sobre tumores
- Otimiza a função cognitiva (em idosos e filhotes)
- Auxilia o processo de destoxificação hepática
- Melhora o humor

Nutrientes da cúrcuma:

fonte: site Nutrition Data (USDA)

- 2.8mg de ferro
- 13mg de magnésio
- 170mg de potássio
- 18mg de fósforo
- 500mcg de manganês

- 32mg de ômega-3 e 114mg de ômega-6
- 100mcg de vitamina B6
- 1.7mg de vitamina C
- 2.6mcg de ácido fólico
- 3.3mg de colina

Dosagem sugerida:

- Cães de até 5kg: ½ colherinha de café 2x ao dia
- Cães de 5kg a 10kg: 1 colherinha de café 2x ao dia
- Cães de 10kg a 22kg: 2 colheres de chá 2x ao dia
- Cães de mais de 22kg: 2 colheres de sobremesa 2x ao dia

Contraindicações:

- Anemia
- Trombocitopenia
- Cirurgia
- Lama biliar moderada a importante/cálculos biliares
- Diabetes (a cúrcuma pode interagir com a insulina e baixar demais a glicemia)
- Refluxo gástrico
- Hipertrigliceridemia

Referências:

<https://www.scientificamerican.com/article/can-turmeric-prevent-or-cure-disease/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30088848>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30088420>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30037344>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30020318>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30018659>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29957091>

Pólen apícola

- Fonte de vitaminas, minerais, co-enzimas e enzimas
- 40% proteína
- Fonte de aminoácidos em sua forma livre
- Rico em rutina (fortalecimento de capilares)
- Fortalece a imunidade
- Melhora parâmetros do sangue
- Utilizado por atletas para aumentar o desempenho
- Modula alergias sazonais

Efeitos:

- Hepatoprotetor
- Analgésico tópico
- Acelera reparo tecidual e convalescença
- Ajuda a prevenir câncer
- Estimula função ovariana

Dosagem:

- 1 grãozinho de pólen por dia até dose máxima de 1 colher de chá para cada 15kg de peso.
- Para ajudar a modular alergias sazonais, comece a administrar pelo menos 6 semanas antes. Prefira pólen local.

Referências:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27013064>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377380/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28732430>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276980/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27293466>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22435480>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27226882>

Amoras (mirtilo, framboesa, amora, groselha, cranberry)

Antioxidantes:

- * Flavonoides
- * Polifenois

Mirtilos desidratados: 48,3mmol de antioxidantes por 100g

Ervas e especiarias

Antioxidantes: flavonoides, polifenois

- Cravo desidratado e triturado: 465mmol de antioxidantes/100g
- Hortelã (folhas desidratadas): 116mmol de antioxidantes/100g
- Orégano desidratado e triturado: 63.2mmol de antioxidantes/100g
- Tomilho desidratado e triturado: 53.3mmol de antioxidantes/100g

Referência: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/>

Benefícios à saúde (de ervas e amoras)

- Retardo do envelhecimento
- Menor perda de massa muscular na idade avançada
- Aumento da resistência a doenças agudas
- Redução da fadiga muscular após exercícios
- Desaceleração da disfunção cognitiva
- Otimização da função mitocondrial
- Proteção contra câncer
- Redução da pressão arterial
- Administração *in natura*

Referência: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29152239>

Clorella

Alga verde unicelular

- Ajuda a reduzir pressão arterial
- Restaura os parâmetros do sangue
- Estabiliza a taxa de glicose e gorduras no sangue
- Imunomodulação
- Desodoriza o corpo
- Desintoxica o corpo de metais pesados (mercúrio, arsênico, chumbo)
- Combate radicais livres (luteína e beta-caroteno) e efeitos da radiação
- Otimiza o processo digestivo (enzimas e fibras solúveis)
- Reduz dor crônica em média em 22%
- Ameniza doença respiratória obstrutiva crônica

Nutrientes em 1g

- 33% de proteína
- 513UI de vitamina A
- 428mcg de riboflavina
- 1mg de ácido fólico
- 250mcg de niacina
- 1,3mg de ferro
- 3,14mg de magnésio
- 715mcg de zinco
- 9mg de fósforo

Dosagem para cães:

- 30-60mg/kg de peso cão 1-2x ao dia

Contraindicações: gestantes

Referências:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4200191/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4734693/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4866071/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4066283/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3511195/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3581996/>

Spirulina

Cianobactéria

- 60% de proteína completa de origem vegetal
- Fornece o raro ácido gama-linolênico (GLA)
- 16% de seu peso é ficocianina (estimula o sistema imune)
- Clorofila e 10 carotenoides mistos
- Saúde dos olhos (zeaxantina)
- Protege contra intoxicação por cádmio (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29397502>)
- Protege os rins (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29743860>)

Dosagem:

- Porte miniatura e pequeno: 500mg por dia
- Porte médio: 1g por dia
- Porte grande: 1,5g por dia
- Porte gigante: 2g por dia

Referências:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/07/01/spirulina-the-amazing-super-food-youve-never-heard-of.aspx>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26813468>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5061973/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27507218>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3136577/>

<https://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2011/03/08/advantages-of-giving-spirulina-and-astaxanthin-to-pets.aspx>

Obrigada pela atenção!

Sylvia Angélico

www.cachorroverde.com.br