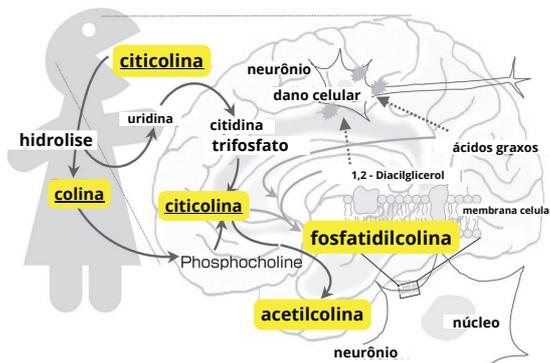


Citicolina é o nome “genérico” para **CDP-colina** (citidina- 5'-difosfocolina), uma molécula orgânica noortotrópica, produzida endogenamente e encontrada em todas as células do corpo humano.

A **citicolina** é um precursor da **síntese de fosfolipídios** que são constituintes essenciais das **membranas celulares**, incluindo a **fosfatidilcolina**, **fosfatidilserina** e **fosfatidiletanolamina**. Como as membranas celulares têm uma **taxa de renovação** muito alta, esses **fosfolipídios** devem ser continuamente sintetizados para garantir o funcionamento adequado das células.

Também é frequentemente chamada de “**nutriente cerebral**” porque aumenta os níveis de vários **neurotransmissores** importantes, incluindo a **acetilcolina** (regulação da memória, aprendizado e sono), **dopamina** (hormônio da felicidade, da sensação de prazer, aumenta a motivação) e **noradrenalina** (regula as funções cerebrais, como humor, concentração, atenção e memória). Ajuda a manter a integridade das membranas celulares neuronais e aumenta a produção de energia no córtex frontal.

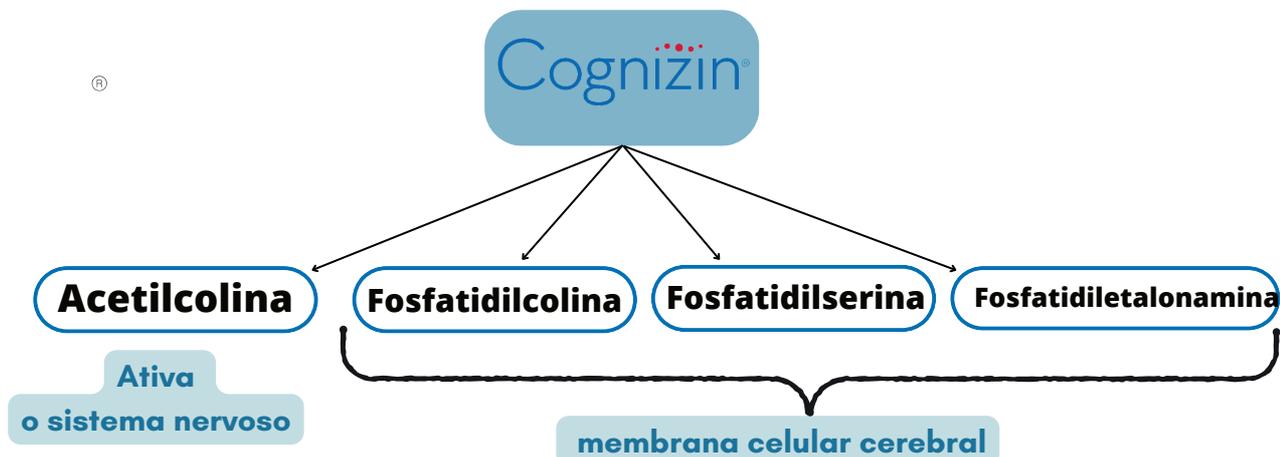
Além de ser sintetizada no organismo humano, a **citicolina** também está presente em alimentos variados, como carnes, legumes e vegetais. Entretanto, a **dieta alimentar não é uma fonte suficiente de CDP-colina**, uma vez que a molécula está presente em quantidades muito baixas nos alimentos. A ingestão adequada (IA) para **colina** estabelecida pelo conselho de alimentação e nutrição do instituto de medicina (Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine) é de 550 mg/dia para homens e 425 mg/dia para mulheres.



Quando administrada pela via oral, a **citicolina** é rapidamente **hidrolisada** em **colina** e **uridina**, produtos intermediários para diferentes reações bioquímicas no organismo. Estes, por sua vez, participam, da biossíntese do **fosfatidilcolina**, um fosfolipídio que compõe a membrana celular, e da **acetilcolina**, um neurotransmissor fundamental para a comunicação celular no sistema nervoso central (SNC).

Cognizin® - forma patenteada e inovadora de Citicolina

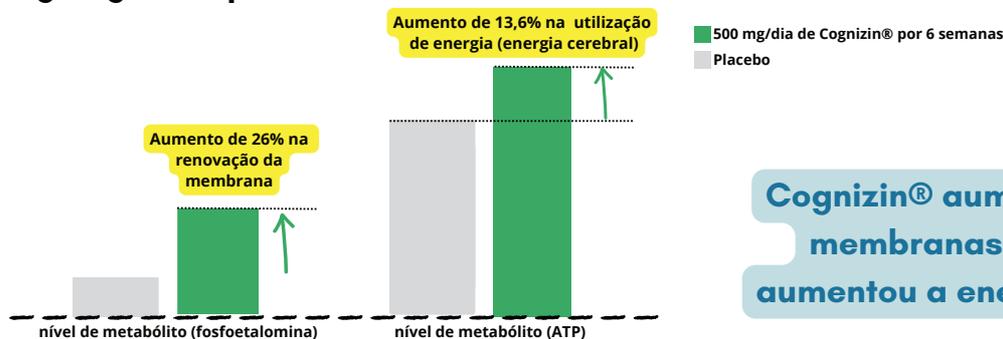
Cognizin® Citicolina foi desenvolvido pela **Kyowa Hakko**, através de um processo de fermentação patenteada e inovadora, resultando em um ingrediente puro, livre de alérgenos, Kosher, estável e eficaz. É um potente nutriente para a saúde do cérebro que demonstrou clinicamente, através de ensaios clínicos em humanos, apoiar a **energia mental, o foco, a atenção e a memória**.



1. EFEITO DO COGNIZIN® CITICOLINA NA SÍNTESE E ENERGIA CEREBRAL

O cérebro representa apenas 2% de todo corpo humano, mas consome cerca de 20% da energia do corpo quando em repouso. **Cognizin®** apoia a **energia cerebral**, fornecendo ao cérebro uma nutrição potente para abastecê-lo e mantê-lo funcionando.

O estudo observou o **aumento na atividade cerebral** entre adultos de meia idade que tomaram **500 mg Cognizin® por seis semanas***



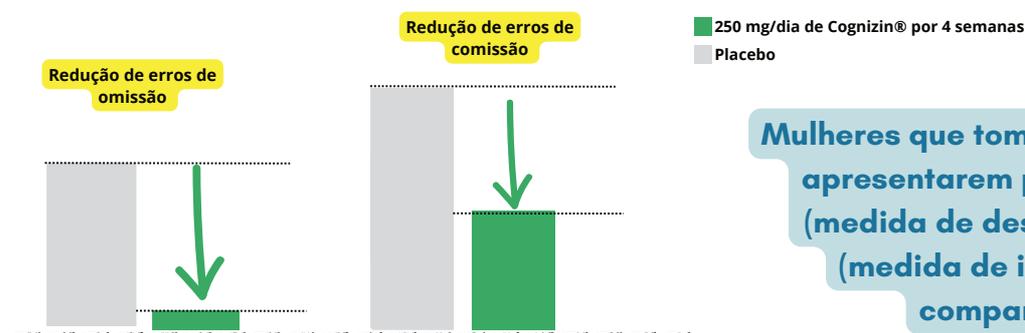
Cognizin® aumentou a formação das membranas cerebrais em 26% e aumentou a energia cerebral em 13.6%

1. Silveri MM et al. Citicoline enhances frontal lobe bioenergetics as measured by phosphorus magnetic resonance spectroscopy. *NMR Biomed.* 2008; 21(10):1066-75.

2. EFEITO DO COGNIZIN® CITICOLINA NO FOCO E ATENÇÃO

O foco aprimorado pode desempenhar um papel importante na produtividade. **Cognizin® Citicolina** apoia o foco e a atenção, auxiliando no metabolismo cerebral saudável e apoiando os neurotransmissores. **Cognizin®** ajuda os neurônios do cérebro a se comunicarem melhor para manter o foco e atenção.

O estudo observou que **250 mg/dia de Cognizin® por 4 semanas, aumenta a atenção e o foco** de mulheres adultas.

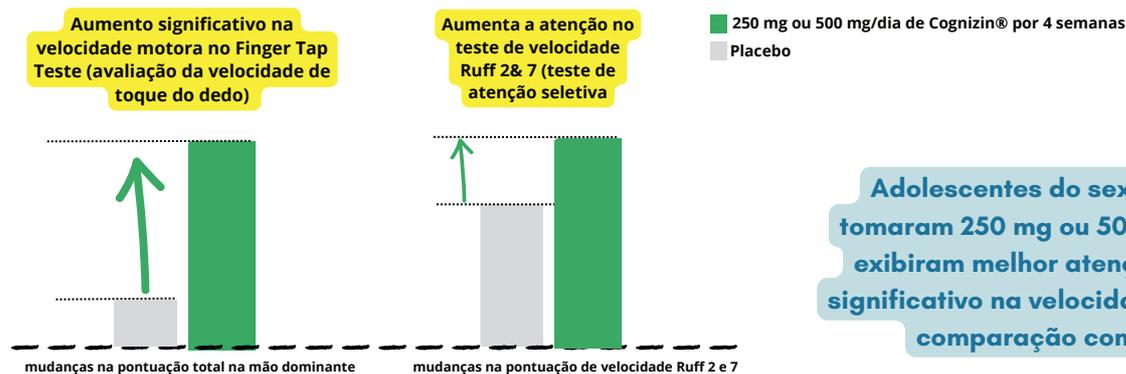


Mulheres que tomaram 250 mg de Cognizin® apresentaram poucos erros de omissão (medida de desatenção) e de comissão (medida de impulsividade) quando comparado ao placebo.

2. McGlade E. et al. Improved Attentional Performance Following Citicoline Administration in Healthy Adult Women. *Food and Nutrition Sciences.* 2012;3:769-773

3. EFEITO DO COGNIZIN® CITICOLINA NA VELOCIDADE MOTORA

Cognizin® é para quem quer manter a cabeça no jogo com tempos de reação precisos. A pesquisa mostrou um aumento na atenção e na velocidade psicomotora em adolescentes do sexo masculino após 28 dias de suplementação de **Cognizin® Citicolina**.



Adolescentes do sexo masculino que tomaram 250 mg ou 500 mg de Cognizin® exibiram melhor atenção e um aumento significativo na velocidade psicomotora em comparação com o placebo.*

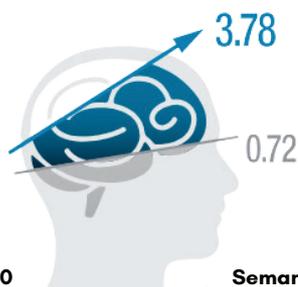
3. McGlade E, et al. The Effect of Citicoline Supplementation on Motor Speed and Attention in Adolescent Males. *Journal of Attention Disorders.* 2015; 1557-1246.

4. EFEITO DO COGNIZIN® CITICOLINA NA MEMÓRIA

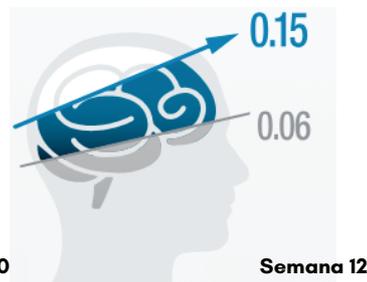
A função cerebral saudável é essencial para a sua qualidade de vida. **Cognizin® Citicolina** apoia a memória, mantendo o cérebro saudável.

Cognizin® Citicolina 500 mg/dia pode aumentar a **memória episódica** e a **memória geral** em adultos saudáveis.

AUMENTA A MEMÓRIA GERAL



AUMENTA A MEMÓRIA EPISÓDICA



Avaliados através do teste padronizado da Cambridge Brain Sciences, de renome mundial, homens e mulheres que tomaram Cognizin® experimentaram aumentos estatisticamente significativos na pontuação da memória episódica (recordação de eventos) e da memória geral.

4.Nakazaki E, et al., J Nutr. 2021 Aug 7;151(8):2153-2160.



INFORMAÇÃO TÉCNICA

NOME QUÍMICO: Citicolina

OBTENÇÃO: produzido através de um processo natural de fermentação patenteado que elimina qualquer risco de contaminação por encefalopatia espongiforme transmissível. Nem uma matéria-prima de origem animal ou aditivos são utilizados em seu processo de produção.

APLICAÇÃO: indicado para fórmulas de uso oral (interno) com o objetivo de contribuir para a saúde cerebral, como: aumento da energia cerebral, aumento do foco, concentração e memória.

DOSAGEM USUAL: 250 mg a 500 mg.

SOLUBILIDADE: facilmente solúvel em água



REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

MATERIAL DO FORNECEDOR: Kyowa Hakko Bio Co., Ltd.

revisão 11/2023

(11) 3922-2222

0800 772 0205

www.nutrifarm.com.br

contato@nutrifarm.com.br

[/nutrifarm](https://www.facebook.com/nutrifarm)

[@nutrifarmbrasil](https://www.instagram.com/nutrifarmbrasil)

 **Nutrifarm**
bem-viver sem medida