



# D- RIBOSE

**Nome químico:** 5-(hidroximetil) oxolano-2,3,4-triol

**Sinonímia Científica:** N/A

**Nome popular:** D- ribose

**Família:** N/A

**Parte Utilizada:** N/A

**Composição Química:**

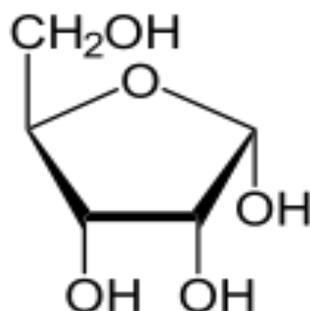
**Formula molecular:**  $C_5H_{10}O_5$

**Peso molecular:** 150,13

**CAS:** 50-69-1

**DCB:** N/A

**DCI:** N/A



É um tipo especial de carboidrato simples, uma pentose (5 carbonos) encontrada em todas as células do corpo humano e é essencial para a produção de ATP (Adenosina Trifosfato- moléculas orgânicas responsáveis pelo armazenamento de energia para os músculos inclusive do coração).

## Indicações e Ação Farmacológica

O interesse na suplementação de ribose como um ergogênico se dá ao seu potencial papel em não somente aumentar os componentes energéticos, mas também por poder resultar em uma melhora na performance durante a realização do exercício.

[www.florien.com.br](http://www.florien.com.br)



Portanto, é utilizada pelas células do corpo humano para converter nutrientes em ATP; sendo essencial para ajudar o corpo a restaurar seus níveis de energia celular, proporcionando benefícios nos músculos cardíacos e esqueléticos e assim permitindo trabalhar de forma otimizada.

## **Toxicidade/Contraindicações**

A suplementação com D-Ribose pode causar hipoglicemia e elevar os níveis de ácido úrico, assim, para pacientes diabéticos e com altos níveis de ácido úrico o cuidado deve ser extremo, sempre com orientação e acompanhamento médico, caso o uso dessa substância seja necessária.

## **Dosagem e Modo de Usar**

- De 1.500 mg/dia, divididas em doses individuais. Não exceder 10g/dia. Deve ser tomada 1 hora antes do exercício e imediatamente após o mesmo.

## **Referências Bibliográficas**

Zarzewny R, Brault JJ, Abraham KA, Hancock CR, Terjung RL. Influence of ribose on adenine salvage after intense muscle contractions. J Appl Physiol 2001;91(4):1775-81.

Berardi JM, Ziegenfuss TN. Effects of ribose supplementation on repeated sprint performance in men. J Strength Cond Res 2003;17(1):47-52.