



Nº 1.226 • FEVEREIRO 2026

Viral nas redes sociais, Inositol é o suplemento do momento

Presente naturalmente no organismo, o Inositol tem respaldo científico especialmente na saúde da mulher e na melhora da sensibilidade à insulina



Classificado dentro da família das vitaminas do complexo B, o Inositol tem ganhado espaço nas consultas nutricionais e médicas, especialmente por sua atuação na saúde da mulher e no metabolismo da glicose. Apesar de ser produzido naturalmente pelo organismo e estar presente em alguns alimentos, em determinadas situações a suplementação pode ser indicada, sempre com orientação profissional.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Segundo Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, o Inositol participa de diversas reações metabólicas importantes. “Ele ajuda as células a reconhecerem os sinais hormonais, melhora a sensibilidade à insulina, contribui para a regulação hormonal, para a saúde reprodutiva feminina e atua na produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina”, explica.

Além disso, o composto pode auxiliar na redução da compulsão alimentar, o que faz com que seja estudado como apoio em estratégias de emagrecimento.

Quando a suplementação costuma ser indicada

De acordo com a especialista, a suplementação de Inositol costuma ser indicada em situações bem específicas. Entre elas estão a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), infertilidade feminina, alterações menstruais, pré-diabetes e como suporte em programas de perda de peso.

“As maiores evidências científicas estão relacionadas à melhora da sensibilidade à insulina, com redução da glicemia e da hiperinsulinemia, além do tratamento da SOP, ajudando a regular o ciclo menstrual e melhorar a ovulação”, destaca Cintya.

Já em relação ao metabolismo de gorduras, colesterol e saúde mental, os estudos apontam benefícios mais limitados. “O Inositol não substitui uma alimentação equilibrada nem a prática de exercícios físicos, e seu efeito sobre a saúde mental, embora existente, ainda é considerado secundário”, reforça.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

De forma geral, o Inositol é considerado seguro e bem tolerado. No entanto, a nutricionista alerta que o uso deve ser sempre acompanhado por um profissional de saúde, principalmente em grupos específicos. “Gestantes, pessoas com transtornos mentais, doenças renais ou hepáticas e pacientes com diabetes precisam de uma avaliação individualizada antes de iniciar a suplementação”, orienta.

Possíveis efeitos colaterais e riscos do uso indiscriminado

Embora seja um suplemento seguro, o Inositol não está livre de efeitos adversos. Doses acima de 4 gramas por dia podem provocar desconfortos gastrointestinais, como gases e diarreia.

“Ele não deve ser usado como um suplemento da moda. Sem indicação adequada, além do risco de efeitos colaterais, pode representar apenas um desperdício financeiro, já que o corpo pode não ter necessidade daquele nutriente ou a pessoa pode estar com baixa absorção, sendo necessário antes realizar alguns ajustes”, alerta Cintya Bassi.

Interações medicamentosas exigem atenção

Outro ponto importante é a possibilidade de interação do Inositol com medicamentos e outros suplementos. Ele pode interferir, por exemplo, na ação de antidepressivos, insulina e suplementos metabólicos.

“Para garantir um uso seguro e eficaz, é fundamental considerar o tipo de Inositol mais adequado, fazer a introdução de forma gradativa e monitorar os sintomas ao longo do uso”, explica a nutricionista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Conheça os tipos mais comuns de Inositol

- **Mio-inositol** é a forma mais estudada do nutriente e atua principalmente na melhora da sensibilidade à insulina, no estímulo à ovulação e na regularização do ciclo menstrual. Também pode contribuir para a redução da ansiedade e é considerado a base nutricional no tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP).
- **D-qui-ro-inositol** tem uma aplicação mais específica, com ação voltada ao metabolismo da glicose e dos lipídios. Costuma ser indicado em casos de resistência à insulina mais acentuada e para auxiliar na redução do hiperandrogenismo (aumento de hormônios masculinos do corpo da mulher).

A principal orientação dos especialistas é clara: apesar dos benefícios comprovados, o Inositol deve ser utilizado de forma personalizada, respeitando as necessidades individuais e sempre com acompanhamento profissional.