

# Opções suplementares na disfunção erétil

**Alternativas naturais, uma abordagem complementar para auxiliar no aumento de testosterona e na função erétil.**

## Visão Geral

A disfunção sexual masculina, incluindo a disfunção erétil (DE), afeta significativamente a qualidade de vida, especialmente em homens idosos. A DE é definida como a incapacidade de alcançar ou manter uma ereção satisfatória para a atividade sexual e está frequentemente associada a fatores neurogênicos, vasculares e endócrinos como, por exemplo, a redução dos níveis de testosterona. Sua prevalência aumenta com a idade e está relacionada a comorbidades como hipertensão, diabetes, aterosclerose, dislipidemia e síndrome metabólica, além de fatores psicológicos, uso de medicamentos e intervenções cirúrgicas, podem estar entre os fatores causais. Entre os principais mecanismos da DE, destaca-se a redução da disponibilidade de óxido nítrico (NO), um vasodilatador fundamental para a função erétil. Elevar a produção e a disponibilidade de NO favorece a vasodilatação e minimiza a disfunção erétil.

Menafrá et al., 2022

O NO, conforme apontado por Petre e colaboradores (2023), é produzido pela NO sintase neuronal (NOS) nos axônios nervosos e pela NO sintase endotelial (eNOS) nas células endoteliais dos corpos cavernosos. A liberação de NO pela NOS neuronal estimula a produção adicional pela eNOS, ativando a guanilato ciclase nas células musculares lisas, o que gera monofosfato cíclico de guanosina (cGMP). O cGMP promove o relaxamento do músculo liso e a vasodilatação, resultando na ereção. A L-arginina, único substrato da NOS, é essencial para essa produção de NO. Compostos como citrulina, pycnogenol e epimedium potencializam a ativação da eNOS, aumentando a produção de NO e promovendo maior vasodilatação. Estudos apontam que a suplementação combinada de L-arginina e pycnogenol pode melhorar significativamente os sintomas da DE orgânica.

Alternativas naturais, como fitoterápicos e nutracêuticos, ganham destaque como abordagens complementares no manejo da DE e na melhora da função sexual masculina. Esses compostos atuam elevando os níveis de testosterona, estimulando a libido e o desempenho sexual, além de aumentar a disponibilidade de moléculas necessárias para a vasodilatação. *Tribulus terrestris*, por exemplo, apoia a função hormonal por meio da conversão de protodioscina em dehidroepiandrosterona (DHEA), precursora da testosterona. Além disso, a diosgenina, um de seus componentes, protege a microcirculação, contribuindo para a melhora da função erétil. *Panax ginseng*, conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, contribui para a modulação de moléculas envolvidas na produção de testosterona. Seus ginsenosídeos, com estrutura esteroidal, aumentam o fluxo sanguíneo peniano e ativam a eNOS, melhorando a função sexual masculina.

Garolla et al., 2022



Adicionalmente, a utilização de apomorfina e a ioimbina se mostram eficazes no manejo da DE. A apomorfina, um agonista dopaminérgico de receptores D1/D2, e a ioimbina, um antagonista  $\alpha$ -2-adrenérgico, têm impacto direto na indução da ereção, sendo opções terapêuticas relevantes na terapêutica dessa desordem que afeta o público masculino, favorecendo maior qualidade de vida.

Argiolas et al., 2023

A suplementação pode ser uma estratégia de suporte eficiente para estimular a função erétil, ao aumentar a produção de óxido nítrico, bem como ao contribuir na normalização das concentrações hormonais. Essa abordagem personalizada pode proporcionar resultados promissores e satisfatórios, oferecendo a seus pacientes uma opção complementar para tratar essa condição.

Smith et al., 2021

## Benefícios da suplementação na disfunção sexual

- 1 Aumento dos níveis de testosterona, favorecendo o equilíbrio hormonal.
- 2 Estímulo da produção de óxido nítrico, melhorando a vasodilatação.
- 3 Melhora na microcirculação peniana, favorecendo ereções sustentadas.
- 4 Redução do estresse oxidativo, promovendo a saúde endotelial.
- 5 Favorecer aumento da libido e do desempenho sexual.

Smith et al., 2021; Garolla et al., 2022; Menafrá et al., 2022; Argiolas et al., 2023

## Substâncias utilizadas nas fórmulas

### Elevar níveis de testosterona

#### Feno grego

*Trigonella foenum-graecum*  
300 mg a 900 mg

Favorece aumento significativo nas concentrações de testosterona e melhora a função sexual masculina.

Smith et al., 2021

#### Tribulus terrestris

500 mg a 1500 mg

Estimula a produção de testosterona, melhora a função erétil, o desempenho físico e a libido, auxilia também na saúde cardiovascular.

Gong et al., 2018

#### Maca peruana

*Lepidium meyenii*  
1.500 mg a 3.000 mg

Rica em antioxidantes, melhora a energia, disposição, libido e fertilidade masculina, além de equilibrar hormônios e aliviar sintomas de estresse.

#### Long Jack

*Eurycoma longifolia*  
200 mg a 400 mg

Aumenta os níveis de testosterona, melhora a libido e força muscular e reduz o estresse.

Smith et al., 2021; Petre et al., 2023

#### Coleus forskohlii

500 mg a 1.500 mg

Pode aumentar a síntese hormonal e os níveis de testosterona, além de favorecer a lipólise.

Pasta et al., 2020; Cicero et al., 2021; Colletti et al., 2022

#### Panax ginseng

500 mg a 3.000 mg

Auxilia na melhora da função erétil, eleva os níveis de testosterona e reduz as concentrações de cortisol.

Smith et al., 2021; Petre et al., 2023

### Otimizar a função erétil

#### Apomorfina HCl

2 mg a 3 mg

Estimula a liberação de dopamina na área pré-óptica medial (MPOA), ativando receptores D1-like. Facilita ereções ao aumentar o NO local, amplificando a função parassimpática.

Argiolas et al., 2023

#### Ioimbina

5 mg a 20 mg

Alcalóide que age como antagonista dos receptores alfa-2-adrenérgicos, promovendo vasodilatação e melhora da função erétil.

Argiolas et al., 2023

#### L-Arginina

3 g a 6 g

Precursor de óxido nítrico, melhora o fluxo sanguíneo, a vasodilatação e a função erétil.

Petre et al., 2023; Argiolas et al., 2023

#### Citrulina

1 g a 3 g

Precursor de arginina, potencializa a síntese de óxido nítrico, favorecendo a vasodilatação.

Petre et al., 2023

#### Epimedium

250 mg a 500 mg

Contém icariina, um flavonoide que melhora a circulação sanguínea e apresenta ação inibitória leve sobre a PDE-5, favorecendo a função erétil.

#### Pycnogenol

*Pinus pinaster*  
100 mg a 200 mg

Melhora da função endotelial, aumentando a produção de óxido nítrico, o que favorece a vasodilatação e auxilia na melhora da ereção.

Petre et al., 2023

## Sugestões de fórmulas

USO IN

### 01 Induz aumento das concentrações de testosterona

Panax ginseng.....600 mg  
Feno grego (*Trigonella foenum-graecum*).....300 mg  
Coleus forskohlii.....250 mg  
Citrulina.....1.000 mg  
Epimedium.....250 mg  
Pycnogenol.....100 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, 1 vez ao dia, ou conforme indicado.

USO IN

### 02 Estimular mecanismos da função erétil

Tribulus terrestris.....500 mg  
Feno grego (*Trigonella foenum-graecum*).....250 mg  
Maca peruana.....1.000 mg  
Coleus forskohlii.....250 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, 2 vezes ao dia, ou conforme indicado.

USO IN

### 03 Aumentar óxido nítrico

Pycnogenol.....100 mg  
L-arginina.....6 g  
Sweet beet.....3 g  
Citrulina.....1.000 mg

Posologia: Diluir o conteúdo de 1 sachê em 250 mL de água ou suco e ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

USO IN

### 04 Estimular a ereção

Apomorfina HCl.....2 mg  
Ioimbina.....18 mg  
Strip qsp.....1 unidade

Posologia: Administrar 1 dose 30 minutos antes da atividade sexual, ou conforme indicado.

### Referências

- Argiolas A, Argiolas FM, Argiolas G, Melis MR. Erectile Dysfunction: Treatments, Advances and New Therapeutic Strategies. Brain Sci. 2023 May 15;13(5):802. doi: 10.3390/brainsci13050802.
- Menafrá D, de Angelis C, Garifalos F, Mazzella M, Galdiero G, Piscopo M, Castoro M, Verde N, Pivonello C, Simeoli C, Auriemma RS, Colao A, Pivonello R. Long-term high-dose L-arginine supplementation in patients with vasculogenic erectile dysfunction: a multicentre, double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. J Endocrinol Invest. 2022 May;45(5):941-961. doi: 10.1007/s40618-021-01704-3.
- Garolla A, Petre GC, Francini-Pesenti F, De Toni L, Vitagliano A, Di Nisio A, Grande G, Foresta C. Systematic Review and Critical Analysis on Dietary Supplements for Male Infertility: From a Blend of Ingredients to a Rationale Strategy. Front Endocrinol (Lausanne). 2022 Feb 4;12:824078. doi: 10.3389/fendo.2021.824078.
- Petre GC, Francini-Pesenti F, Vitagliano A, Grande G, Ferlin A, Garolla A. Dietary Supplements for Erectile Dysfunction: Analysis of Marketed Products, Systematic Review, Meta-Analysis and Rational Use. Nutrients. 2023 Aug 22;15(17):3677. doi: 10.3390/nu15173677.
- Smith SJ, Lopresti AL, Teo SYM, Fairchild TJ. Examining the Effects of Herbs on Testosterone Concentrations in Men: A Systematic Review. Adv Nutr. 2021 Jun 1;12(3):744-765. doi: 10.1093/advances/nmaa134.

 **Erechim**  
54 99658-3962

 **Passo Fundo**  
54 99669-7175

 @natupharma

 @manipulacaonatupharma

  
MANIPULAÇÃO & MEDICAMENTOS

Televenda

 atendimento@farmaciasnatupharma.com.br

 (054) 3313.4243

Essa é uma farmácia associada com a Ação Magistral, o que representa qualidade e integridade. Acompanhe nosso trabalho através das redes sociais e do nosso site para estar sempre informado sobre como continuamos a inovar para atender às suas necessidades.



ACÇÃO MAGISTRAL



R. Santa Catarina, 40 - 705  
Santa Maria Goretti - Porto Alegre/RS  
Telefone: (51) 3227-7724