



La edad, la presencia de alteraciones estructurales en el aparato reproductor, la obesidad, la contaminación ambiental y el estilo de vida constituyen algunos de los factores asociados con problemas de fertilidad.

La edad es el factor más importante relacionado con la baja reserva ovárica (capacidad de los ovarios para producir óvulos) y la fertilidad. La cantidad de ovocitos está condicionada desde el nacimiento y al llegar alrededor de los 35 años desciende de forma acentuada. Por lo tanto, con el paso de los años la cantidad y la calidad de estos óvulos disminuye. No obstante, mujeres jóvenes también pueden tener baja reserva ovárica. Puede ser debido a determinadas intervenciones quirúrgicas en el ovario, problemas inmunológicos, condiciones médicas como la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico, el sobrepeso, tratamientos de quimioterapia o incluso ser una causa hereditaria.

Unos hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada son muy importantes para el correcto funcionamiento del organismo en general y del sistema reproductor, particularmente en lo referente a la reserva ovárica y la calidad de los ovocitos.

### **1. Qué es OVUSITOL?**

OVUSITOL es un complemento alimenticio que contiene mioinositol, ácido fólico, vitamina D<sub>3</sub>, zinc y melatonina.

OVUSITOL está formulado para cubrir los requerimientos nutricionales de estos nutrientes en la mujer en aquellas situaciones en que sea necesario complementar la dieta normal.

### **2. Composición**

**Ingredientes:** Mio-inositol, vitamina D<sub>3</sub> (colecalciferol), agente antiaglomerante: silice coloidal (E-551), óxido de zinc, melatonina, ácido pteroilmonoglutámico.

Información nutricional	Por dosis diaria (1 sobre)	%VRN* (por sobre)
Mio-inositol	4.000 mg	-
Ácido fólico	400 µg	200%
Vitamina D <sub>3</sub> (colecalciferol)	50 µg	1.000%
Zinc	10 mg	100%
Melatonina	1,8 mg	-

\*VRN = Valor de Referencia de Nutrientes

Información nutricional	Por dosis diaria (1 sobre)	Por 100 g
Valor energético	68,36 kj/16,08 kcal	1688 kj/397 kcal
Grasas, de las cuales:	< 0,004 g	< 0,1 g
• Ácidos grasos saturados	0,0 g	0,0 g
Hidratos de carbono, de los cuales:	4,00 g	98,7 g
• Azúcares	< 0,008 g	< 0,2 g
Fibra alimentaria	< 0,004 g	< 0,1 g
Proteínas	< 0,012 g	< 0,3 g
Sal	0,004 g	0,1 g

**Sin azúcares. Sin lactosa. Sin gluten.**



• **Mio-inositol:** es un compuesto natural que pertenece al complejo vitamínico B. Está presente en una variedad de alimentos como cereales con alto contenido de salvado, nueces, carnes, frutas y vegetales. En el organismo el mioinositol forma parte de componentes estructurales.

• **Ácido fólico:** es una vitamina del grupo B (vitamina B9). Se encuentra en el hígado, los frutos secos y los cereales. El ácido fólico contribuye al proceso de división celular. Además, el ácido fólico contribuye al metabolismo normal de la homocisteína.

Una ingesta suplementaria de ácido fólico incrementa el nivel de folato materno. Una cantidad baja de folato materno es un factor de riesgo de defectos del tubo neural en el feto en desarrollo. Se informa que este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria suplementaria de ácido fólico de 400 µg durante al menos un mes antes de la concepción y hasta tres meses después de esta.

• **Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol):** contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y al proceso de división celular.

El sol es nuestra principal fuente de vitamina D y su presencia en los alimentos es escasa. Los pescados grasos (atún, salmón y caballa) son las mejores fuentes de vitamina D.

Su aporte a la dieta ayuda a alcanzar niveles adecuados de vitamina D.

• **Zinc:** el zinc es un micromineral (aquellos que el organismo precisa en pequeñas cantidades). También se les conoce como oligoelementos. El zinc contribuye a la fertilidad y reproducción normales.

• **Melatonina:** es una sustancia producida en el cerebro por la glándula pineal. La síntesis y liberación de la melatonina son estimuladas por la oscuridad y suprimida por la luz. La melatonina posee actividad antioxidante y su producción está disminuida con la edad.

### 3. Modo de empleo

Dosis diaria recomendada: tomar 1 sobre al día. Se aconseja tomar OVUSITOL media hora o una hora antes de acostarse, preferiblemente a la misma hora cada día. Disolver el contenido del sobre en un vaso de agua.

### 4. Advertencias

- No recomendado para personas que sufren de enfermedades inflamatorias o autoinmunes.
- No recomendado para personas cuya actividad requiera una vigilancia sostenida o suponga un problema de seguridad en caso de somnolencia.
- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- No debe utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.
- Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Conservar en lugar fresco y seco.
- Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en el envase.

Distribuido por:

ITALFARMACO S.A.

San Rafael, 3 - 28108 Alcobendas (Madrid) España

[www.ovusitol.com](http://www.ovusitol.com)