

Continue



Blend de aminoácidos

Os aminoácidos compõem um grupo de substâncias que fazem reações químicas orgânicas, sendo formados por ligação carboxila, oxigênio, hidrogênio e nitrogênio. Existem diversos tipos de aminoácidos com funções fisiológicas diferentes sendo eles os aminoácidos essenciais que o corpo não produz sendo necessário o seu consumo, não essenciais que o corpo produz não sendo necessários o consumo, e os condicionalmente essenciais que são produzidos pelo organismo, porém, em situações de extremo estresse fisiológico ou doenças a quantidade fica insuficiente sendo necessária a ingestão. A junção de AAs são denominadas de ligações peptídicas podendo ser dipeptídeo (uma ligação), tripeptídeo (três ligações) ou tetrapeptídeo (4 ligações ou mais) entre outros tipos de ligações. Essas junções formam as proteínas, que exercem papel muito importante na fisiologia corporal como na função estrutural, sinalização proteica, anabolismo muscular, transporte e reparação de danos entre outras atividades. Os blends de aminoácidos são compostos por AAs essenciais que são a leucina, valina, isoleucina, metionina, lisina, fenilalanina, treonina e triptofano podendo ser encontrados na forma de suplemento para a utilização. Nesse sentido, a leucina tem papel muito importante ativando a via de síntese proteica chamada de mTOR, além disso, a isoleucina é um aminoácido que consegue ampliar a absorção de todos os outros melhorando a biodisponibilidade no corpo. O conjunto de AAs podem trazer diversos benefícios para públicos diferentes, a seguir vamos conferir os motivos para você utilizar esse suplemento: **BENEFÍCIOS DO BLEND DE AMINOÁCIDOS** -Atividade anticatabólica, evitando a perda de massa muscular, o que é importante para idosos em sarcopenia. -Maior aceleração para a recuperação muscular. -Ação anabólica, promovendo a síntese proteica corporal, interessante para pessoas que desejam ganhar massa muscular. -Reparação tecidual e celular, promovendo cuidados para regeneração. Esse texto foi escrito por Ramila Gonçalves (@ramila.nutri) baseado em artigos científicos. Todo material utilizado pode ser disponibilizado quando requerido. Se você ficou com alguma dúvida entre em contato conosco pelo e-mail . Respeite nosso material intelectual. Sempre que usar nossos textos, mencione o nome do autor e do site, por favor. Acompanhe-nos nas redes sociais e não perca nenhuma notícia e/ou promoção (busque por @certosaude) Para explicar a relação entre aminoácidos e proteínas é possível fazer uma analogia. Imagine que a proteína é uma parede. Nesse contexto, os aminoácidos são os tijolos que constituem a sua estrutura. Siga a leitura para saber com mais detalhes o que são aminoácidos, quais são os aminoácidos essenciais, para que eles servem e como é possível ingerir as quantidades necessárias para que o corpo desempenhe funções importantes, como a construção de músculos e tecidos. O que são aminoácidos? Os aminoácidos são as unidades que compõem as proteínas. Basicamente, são moléculas orgânicas formadas por ligações de carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio. Alguns apresentam também na sua composição enxofre e fósforo. Por mais que o corpo humano tenha muitas variações de proteínas na sua composição, elas são formadas por 20 aminoácidos. Entre eles, 8 são conhecidos como essenciais e, recentemente, a histidina, que por muito tempo foi classificada como um aminoácido não essencial, passou a ser vista como essencial, principalmente na fase infantil, visto que crianças podem não conseguir suprir todas as suas necessidades de histidina somente através da produção interna. Seguindo a analogia, ao considerar que os aminoácidos são tijolos de uma parede, pode-se pensar que os essenciais são aqueles que precisam ser comprados para construir a estrutura por não serem produzidos pelo corpo. Já os não essenciais são aqueles que a “obra” já tem, ou seja, que o organismo produz naturalmente e não precisam ser comprados. Veja quais são os aminoácidos que compõem cada um dos tipos. Aminoácidos essenciais: triptofano, valina, fenilalanina, treonina, lisina, isoleucina, leucina, metionina e a histidina. Aminoácidos não essenciais: alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, ácido glutâmico, cisteína, glutamina, glicina, prolina, serina e tirosina. Proteínas A formação das proteínas é feita com aminoácidos unidos por ligações conhecidas por “ligações peptídicas”. Os aminoácidos se combinam de maneiras diferentes, e são essas combinações que determinam suas distintas funcionalidades. As proteínas apresentam como principais funções: construção de tecidos; atuação no transporte de substâncias; composição de anticorpos e participação na defesa do organismo; ação catalisadora de reações químicas; composição de fluidos produzidos pelo corpo; promoção de elasticidade dos tecidos; regulação e composição de hormônios. Para que servem os aminoácidos essenciais? Cada um dos aminoácidos essenciais tem funções específicas e vitais para o bom funcionamento do organismo. Eles são necessários para a construção de tecidos, músculos, alguns hormônios e enzimas. São adquiridos por meio dos alimentos ou da suplementação. Voltando à analogia feita para explicar a relação dos aminoácidos (tijolos) com as proteínas (parede), os aminoácidos são mais facilmente absorvidos pelo organismo do que as proteínas. Isso acontece porque as proteínas são estruturas maiores e mais complexas, e os aminoácidos são compostos por uma estrutura mais simples. Abaixo estão listados cada um deles com suas principais atuações no organismo: Leucina: estimula as sínteses das proteínas musculares e é um dos principais combustíveis das reações anabolizantes. Isoleucina: responsável pela síntese de glutamina e alanina, além de agir no desenvolvimento e no reparo dos músculos. Valina: é um aminoácido que auxilia na síntese de outros aminoácidos, no reparo dos tecidos e na manutenção do balanço nitrogenado equilibrado. Fenilalanina: esse aminoácido potencializa a produção de hormônios e neurotransmissores, como a dopamina, adrenalina e noradrenalina, substâncias ativadoras do sistema nervoso central e periférico. Ele é importante para manter atividades mentais e psicológicas em equilíbrio e para melhorar a capacidade cognitiva. Lisina: trata-se de um aminoácido que regula a produção de óxido nítrico, é componente estrutural do colágeno e possui ação antiviral. Metionina: é uma importante fonte de enxofre e de outros compostos necessários para o metabolismo e componentes celulares. A metionina se converte em cistina, aminoácido importante na síntese de glutatona (antioxidante natural). Triptofano: substância que incentiva a liberação de serotonina (hormônio que regula funções importantes, como o humor, a temperatura do corpo e o ritmo cardíaco) e de melatonina (hormônio relacionado ao sono). Treonina: responsável pela produção de mucina, proteína necessária para a manutenção da integridade e função intestinal. Importante para a imunidade e responsável pela síntese de glicina. Histidina: necessária para a síntese de proteínas e para a atividade de enzimas específicas. Funções específicas dos aminoácidos essenciais Para se ter um panorama sobre as principais funções dos aminoácidos essenciais, é possível citar: regeneração tecidual e celular; produção de anticorpos, células vermelhas no sangue e hormônios; sensação de saciedade. Quem pode se beneficiar dos aminoácidos essenciais? A ingestão de aminoácidos essenciais é muito importante, principalmente, para as funções citadas acima. Além disso, por contarem com amplos benefícios para o organismo, as substâncias ganham destaque na dieta de alguns grupos, como: praticantes de atividade física: com foco na manutenção e no crescimento da massa muscular; atletas: tanto para o pré-treino como para o pós-treino, pois auxiliam na resistência e recuperação dos músculos, portadores de sarcopenia: pelo estímulo da síntese das proteínas musculares; idosos: pela contribuição na síntese muscular e enzimática e na produção das células do sistema imunológico; adeptos da dieta cetogênica, vegana, ou low carb: por beneficiar o processo da síntese proteica e da construção muscular que podem ser prejudicados pelas restrições alimentares; pessoas que buscam alternativas de fontes proteicas para complementar a dieta; quem apresenta dificuldade de digestão e de absorção dos alimentos diante de alguma condição fisiológica, como em momentos pós-cirúrgicos; pessoas com carência imunológica: em função da produção de anticorpos e melhora da cicatrização. Onde encontrar os aminoácidos essenciais? As fontes de aminoácidos essenciais estão em alimentos ricos em proteína animal e vegetal, assim como em suplementos produzidos com elas. Veja abaixo. Proteínas de origem animal As carnes magras, derivados do leite e ovo são fontes ricas de aminoácidos, com valor nutricional e biológico importante para o funcionamento do corpo. Apresentam, ainda, na sua composição, todos os aminoácidos essenciais. Proteínas de origem vegetal Os alimentos de origem vegetal também apresentam boas concentrações de aminoácidos essenciais, como é o caso do grão-de-bico e da soja. Algumas proteínas de origem vegetal que não apresentam todos os aminoácidos essenciais podem ser combinadas com fontes diferentes, como é o caso do arroz com feijão, por exemplo. O primeiro ingrediente tem baixa concentração de lisina, enquanto o segundo apresenta pouca metionina. Quando combinados, formam uma fonte de aminoácidos completa. A importância de combinar fontes de origem vegetal Quem se interessa pelo consumo de aminoácidos sabe que eles têm como uma das principais funções a construção dos tecidos. Para essa construção, são necessários todos os aminoácidos essenciais. Quando a fonte de proteína ingerida apresenta um aminoácido limitante ou indisponível, a formação do novo tecido não é concluída. Por isso, no exemplo citado anteriormente, a lisina é o aminoácido limitante do arroz, assim como a metionina é do feijão. Por isso, o consumo desses alimentos em conjunto é indicado. Por mais que as proteínas de origem vegetal apresentem uma menor concentração de alguns aminoácidos essenciais, quando combinadas com diferentes alimentos que são fontes complementares, possibilitam entregar em uma única refeição os aminoácidos necessários. Dá mais trabalho do que optar por uma fonte completa? Claro que sim! Porém, no caso de veganos, vegetarianos e pessoas com restrições alimentares, a solução é combinar diferentes alimentos ou obter também através de suplementos. Suplementos de aminoácidos essenciais Além dos alimentos ricos em proteínas, os suplementos alimentares também são boas opções para ingerir aminoácidos essenciais. Há opções como o BCAA, composto pelos aminoácidos essenciais leucina, isoleucina e Valina, e outros com todos os AA. Falando em suplementos que são compostos por todos os aminoácidos essenciais, algumas fórmulas agregam outros nutrientes. O Aminolift é um bom exemplo, pois contém na sua fórmula o magnésio e a vitamina B6, que são importantes para o metabolismo das proteínas, além de outras atuações fundamentais para o funcionamento do organismo. Como tomar aminoácidos essenciais? Para quem treina, o consumo de suplementos de AA pode ser feito antes ou depois da atividade física, com o intuito de fortalecer a função muscular e recuperar os músculos. Já para outros objetivos, como efeito de ativação, podem ser consumidos pela manhã. No turno da noite, a ingestão de aminoácidos favorece a recuperação dos músculos e o descanso. A porção indicada de aminoácidos essenciais deve respeitar a orientação médica e nutricional, e estar de acordo com a necessidade de cada pessoa. Receitas funcionais com suplemento de aminoácidos essenciais Uma ótima dica para incluir os suplementos de aminoácidos na sua rotina é utilizá-los como ingredientes em receitas culinárias. Dependendo da composição do produto, você pode agregar sabor e um perfil nutricional enriquecido em preparos simples e gostosos. No caso do Amino Greens, ele traz vegetais na sua composição, além do sabor de limão yuzu. Já o Aminolift é feito com tangerina. Você pode aproveitar o frescor e o sabor das frutas para incrementar sucos, fazer picolés saudáveis e qualquer outra receita que preferir. Veja algumas receitas superpráticas com suplementos de aminoácidos essenciais: Lei LGPD: Para mais informações, consulte a nossa Política de Privacidade. Passe o mouse para ver mais detalhes Ampliar imagem Descrição Amino MP9® é um blend exclusivo de aminoácidos em cápsulas que estimula a síntese proteica muscular, promove aumento da massa magra e auxilia nos distúrbios associados à sarcopenia e hipertrofia.O corpo humano tem mais de 10 mil tipos de proteínas, todas resultantes da composição de 20 aminoácidos. Com base em evidências científicas foi possível verificar que somente 1,5g de Amino MP9® estimulam a síntese proteica equivalente a 40g de Whey Protein.Exija sempre o selo de autenticidade. Descrição O Amino MP9® é um suplemento baseado em aminoácidos que demonstrou sustentar a massa magra ao apoiar o crescimento muscular, também conhecido como síntese de proteína muscular. Consiste em uma mistura proprietária de aminoácidos de alta pureza e de origem não animal que não contém toxinas ou metais pesados. Os aminoácidos são os únicos nutrientes que são fontes de proteína muscular. Amino MP9® é uma mistura proprietária de 9 aminoácidos essenciais que são vitais para a síntese de proteína muscular: L-leucina, L-lisina, L-valina, L-isoleucina, L-treonina, L-fenilalanina, L-metionina, L-histidina, L-triptofano, de uma vez. Estudos AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS ENRIQUECIDOS COM LEUCINA SÃO SUPERIORES AO WHEY PROTEIN!Os resultados demonstram que a formulação de aminoácidos essenciais enriquecida com Leucina promoveu síntese de proteína muscular na perna de forma superior ao Whey Protein, em pacientes idosos com aproximadamente 66 anos de idade e em mulheres no pós-menopausa. BenefíciosIndicações Auxilia no crescimento da massa magra, no emagrecimento e também na sarcopenia. Composição Modo de Usar Tomar 1 dose (3 cápsulas) ao dia. Use contínuo. Frasco com 30 doses (90 cápsulas) Referências Advertências Produto manipulado 1. Os medicamentos sob prescrição só serão dispensados mediante apresentação da receita ou envio por e-mail ou WhatsApp (19) 98187-3218. 2. As receitas não poderão conter siglas, símbolos e ou códigos que possam contrariar as normas vigentes e, se as contiverem, não serão aceitas no estabelecimento. 3. É proibido comercializar medicamentos controlados por meio remoto. Medicamentos podem causar efeitos indesejados. 4. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. 5. Evite a automedicação: informe-se com o farmacêutico. 6. Não se tratam de propaganda e sim de descrições dos produtos. Consulte sempre um especialista. 7. Todo medicamento acompanha informativo com orientações. Em caso de dúvidas, converse com o nossos farmacêuticos ou faça-nos uma visita. 8. Imagens meramente ilustrativas. 9. Todo medicamento/cosmético deve ser mantido fora do alcance das crianças. 10. Embora os estudos apontem para esses resultados, a resposta pode variar de pessoa para pessoa. Por Marcos Silva, em 5 de janeiro de 2024 Produto ótimo e a farmácia está de parabéns pelo atendimento. Por heloisa, em 7 de fevereiro de 2023 Praticidade é o nome. Ajuda no emagrecimento e massa muscular. Ajuda a bater minha meta de proteína diariamente. Por Maria, em 18 de dezembro de 2022 Comprei por indicação da minha nutri, é ótimo! Por Rosana, em 18 de outubro de 2022 Por Ruan, em 6 de setembro de 2022 Melhor preço, original, vem tudo certinho! Recomendo. Por Mendes, em 30 de junho de 2022 Ótima alternativa pq não gosto de tomar Whey...super prático, vem em cápsula. Recomendo! Por Aparecida, em 23 de março de 2021 Super pratico, em capsulas!!! Por Aprovado, em 14 de novembro de 2020

Nº de parcelas Valor da parcela Juros Valor do Produto