



LITERATURA

TÍTULO: **L-GLICINA**

Página 1 de 2

SUGESTÃO DE FÓRMULA

L-Glicina.....75mg
Veículo.....qsp.....2ml
pH= 6,0

FARMACOLOGIA

No que diz respeito aos aminoácidos, a L-Glicina é o menor deles, sendo considerada como “aminoácido glicogênico”, ou seja, um dos seus papéis principais é promover para o organismo parte da glicose que nós precisamos para desenvolver as atividades do dia à dia. A glicina é responsável pela concentração da glicose presente no sangue, o que pode combater a fadiga e aumentar os níveis de energia do corpo.

As outras funções desse aminoácido incluem melhorar a participação e concentração na formação de RNA e DNA, além da síntese de creatina e colágeno. Também pode atuar reduzindo o nervosismo, depressão e ansiedade. Geralmente, a glicina é mais usada para proporcionar mais energia e concentração para desempenhar as atividades do cotidiano, além de ajudar a melhorar o desempenho nos exercícios físicos e deixar as articulações, músculos e pele mais firmes. Pesquisas divulgadas nos últimos anos têm sugerido que a suplementação com glicina pode aumentar significativamente os níveis de hormônio do crescimento (GH) de três a quatro horas após o treino. Outra conhecida propriedade da glicina é sua atuação no sistema nervoso. O aminoácido influencia a produção de uma série de neurotransmissores, que garantem o funcionamento adequado do cérebro e das emoções.

Estudos preliminares indicam que há um grande potencial no uso da glicina como coadjuvante no tratamento de alguns tipos de câncer, entre eles o melanoma. Pesquisadores observaram que a suplementação com glicina foi responsável por uma inibição do crescimento tumoral. Há ainda indicação que a glicina mantém a próstata saudável e auxilia na redução dos sintomas da hiperplasia prostática. Pesquisas sugerem que a glicina combate a formação de radicais livres e também é responsável pelo reparo da pele danificada, propriedades essas que combatem o envelhecimento precoce.

INDICAÇÕES

- Aumento da massa muscular;
- Estimula o GH - hormônio do crescimento;
- Ajuda a aumentar a força;
- Melhora o desempenho nos treinos e reduz o tempo de recuperação;
- Melhora a duração e qualidade do sono;
- Ajuda a controlar a hiperatividade, nervosismo, depressão e ansiedade;
- Ajuda no tratamento contra o câncer.



LITERATURA

TÍTULO: **L-GLICINA**

Página 2 de 2

EFEITOS COLATERAIS

Sonolência, dores de estômago, náuseas e vômitos.

CONTRA INDICAÇÃO

Grávidas e lactantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Battini R, Alessandri MG, Leuzzi V et al. (2006) Arginine:glycine amidinotransferase (AGAT) deficiency in a newborn: An early treatment can prevent the phenotypic expression of the disease. J Pediatr 148:828–830
2. Dringen R, Verleysdonk S, Hamprecht B, Willker W, Leibfritz D, Brand A (1998) Metabolism of glycine in primary astroglial cells: synthesis of creatine, serine, and glutathione. J Neurochem 70:835–840
3. YODOSHI, M.; ODOKO, M.; OKABE, N., Structures and DNA-Binding and cleavage properties of ternary copper(II) complexes of glycine with phenanthroline, bipyridine, and bipyridylamine. Chemical Pharmaceutical Bulletin, Japan, v. 55, p. 853-860, 2007.
4. ZHANG, S.; ZHOU, Ternary copper(II) complex of 1,10-phenanthroline and L-glycine: crystal structure and interaction with DNA, Journal of Coordination Chemistry, United Kingdom, v. 61, p. 2488-2498, 2008.