



LITERATURA

TÍTULO: **L-GLUTAMINA**

Página 1 de 3

SUGESTÃO DE FÓRMULA

L-Glutamina.....120mg
Veículo.....qsp.....2ml
pH= 5,0

FARMACOLOGIA E MECANISMO DE AÇÃO

Glutamina é o aminoácido mais abundante no corpo, encontrado em maior quantidade no cérebro, músculos, pulmões, coração, rim, fígado e intestino. Ele não é reconhecido como um aminoácido essencial, mas pode tornar-se condicionalmente essencial em certas situações, incluindo treino esportivo intensivo ou em certas desordens gastrointestinais. A glutamina desempenha um papel-chave no metabolismo de proteínas, volumização celular e anti-catabolismo. A glutamina também aumenta a capacidade de secretar hormônio do crescimento humano, que ajuda a metabolizar a gordura corporal e dar suporte ao crescimento muscular. Além da síntese protéica, a glutamina ajuda a regular o pH do fígado, aumenta a energia celular, auxilia transporte de nutrientes, dentre outras funções.

Os benefícios com suplementação de L-glutamina são diversos, vão desde ajudar no exercício físico (manutenção muscular, resistência, emagrecimento) até prevenir e tratar doenças e desordens do corpo, principalmente gastrointestinais.

INDICAÇÕES E BENEFÍCIOS

- Melhora o funcionamento do cérebro. Promove agilidade, foco, memória..
- Estabiliza os níveis de açúcar no sangue. Suprime a insulina quando os níveis de açúcar estão em declínio e estimula a liberação de glicogênio, estabilizando os níveis de açúcar. Indicado como suplemento para diabéticos.
- Beneficia o tecido do intestino delgado. Permite melhorar a absorção de nutrientes. Importante à medida que envelhecemos.
- Promove o funcionamento do intestino saudável. Se você sofre de úlceras, constipação ou diarreia, a glutamina funciona muito bem para aliviar esses sintomas. Glutamina juntamente com probióticos de boa qualidade, como acidophilus e bifidus repara o intestino solto e restaura o trato digestivo para o funcionamento normal.
- Promove a recuperação da fadiga crônica e melhora as dores em casos de fibromialgia.
- Suporta a síntese de proteínas. Constrói o músculo e os estoques de glicogênio para a energia no tecido muscular.
- Ajuda na manutenção dos níveis de PH para equilíbrio do corpo.
- Elimina amônia a partir do cérebro e do corpo.



LITERATURA

TÍTULO: **L-GLUTAMINA**

Página 2 de 3

- Possui ação anti-inflamatória. Ótimo para artrite, doenças auto-imunes e doenças do tecido conjuntivo.
- Úteis para a epilepsia, fadiga, impotência, esquizofrenia, e a senilidade.
- Aumenta a produção de glóbulos brancos para promover a função do sistema imunitário.
- Promove a perda de peso através da promoção de reforço muscular. Músculo estimula o metabolismo.
- Ajuda a diminuir os “ataques de fome”.
- Suporta a função pancreática.
- Auxilia o fígado na produção de Glutathione.
- Melhora a recuperação de lesões, feridas, queimaduras, estresse pós trama, cirurgia e mais importantes doenças.

EFEITOS COLATERAIS

Não há estudos que comprovem efeitos colaterais devido ao uso de glutamina. No entanto, a suplementação com glutamina pode posteriormente induzir o organismo a reduzir a produção natural da mesma.

PRECAUÇÕES

Gravidez e lactação, doença hepática grave, encefalopatia hepática, mania, transtorno mental, convulsões, alguns tipos de cânceres.

INTERAÇÕES

Lactulose interage com glutamina, a lactulose contribui para a diminuição da amônia no corpo e a glutamina é convertida em amônia no corpo.

Medicamentos para o cancro (quimioterapia) interage com a glutamina. A glutamina pode reduzir a eficácia dos medicamentos usados para prevenir as convulsões, incluindo fenobarbital, primidona (Mysoline), ácido valpróico (Depakene), gabapentina (Neurontin), carbamazepina (Tegretol), fenitoína (Dilantin).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cruzat VF, Petry ERj, Tirapegui J – Glutamina: Aspectos Bioquímicos, Metabólicos, Moleculares e Suplementação. Rev Bras Med Esporte. Set/Out, 2009;15(5):392-397
2. Rogero MM, Tirapegui JO. Aspectos atuais sobre glutamina, atividade física e sistema imune. Rev Bras Cie Farm. 2000;36:202-12.
3. D’Souza R, Tuck JP. Glutamine supplements in the critically ill. J Royal Soc Med. 2004;97:425-7.
4. Wischmeyer PE, Musch MW, Madonna MB, Thisted R, Chang EB. Glutamine protects intestinal cells: role of inducible HSP 70. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 1997;272:879-84.
5. Souba WW, Smith RJ, Wilmore DW: Glutamine metabolism by the intestinal tract. JPEN9:608-617, 1985



LITERATURA

TÍTULO: L-GLUTAMINA

Página 3 de 3

6. O'Dwyer SO, Smith RJ, Hwang TL, et al: Maintenance of small bowel mucosa with glutamine-enriched parenteral nutrition. JPEN13:579-585, 1989
7. Fox AD, Kripke SA, DePaula J., et al: Effect of a glutamine-supplemented enteral diet on methotrexate-induced enterocolitis. JPEN12:325-331, 1988
8. Helton WS, Jacobs DO, Smith RJ, et al: Glutamine attenuates pancreatic atrophy associated with intravenous nutrition. JPEN13(suppl):11S, 1989
9. Grant J., Snyder P.: Use of L-glutamine in TPN. J Surg Res44:506-513, 1988
10. Burke D., Alverdy J., Aoye E., et al: Glutamine-supplemented total parenteral nutrition improves gut immune function. Arch Surg124:1396-1399, 1989
11. Lund P.: L-Glutamine determination with glutaminase and glutamine dehydrogenase . IN Methods in Enzymatic Analysis, Vol 4, Bergmeyer HU (ed). Academic Press, New York, 1974, pp 1719-1722