



LITERATURA

TÍTULO: **L-Theanina**

Página 1 de 2

SUGESTÃO DE FÓRMULA

L-Theanina.....50mg
Veículo.....qsp.....2 ml
pH= 6,5

MECANISMO DE AÇÃO

A L-Theanina atravessa a barreira hematoencefálica e chega ao cérebro, onde exerce sua ação. Atua aumentando a produção de determinados neurotransmissores como serotonina, dopamina e GABA, podendo apresentar um efeito benéfico sobre o estado de ânimo e contribuir para um estado de tranquilidade e relaxamento, sem produzir sonolência.

Também foi observada uma maior atividade das ondas cerebrais alfa, relacionadas com um estado de tranquilidade e vigília.

A ação antioxidante L-Theanina está relacionada com o seu efeito na oxidação do colesterol LDL. Também possui capacidade de neutralizar o efeito estimulante da cafeína.

Tem sido amplamente estudada por seus efeitos em células tumorais, o proposto é que age inibindo o transporte de glutamato para dentro das células tumorais o que causa diminuição dos níveis intracelulares de glutathione (GSH). A L-theanina inibe, também, a saída de agentes quimioterápicos, tais como doxorubicina, idarubicina, cisplatina e irinotecano; fazendo com que eles se acumulem nas células tumorais.

INDICAÇÕES

Stress e ansiedade: L-theanina induz a atividade no cérebro promovendo um relaxamento sem causar sonolência ou perda do estado de alerta.

Hipertensão: promove redução na pressão sanguínea.

Câncer: a l-theanina administrada junto com doxorubicina reduz o tamanho de tumores ovarianos, como também diminui metástases no fígado. Ela exerce um efeito aditivo quando administrada junto com o quimioterápico, reduzindo o transporte do glutamato na célula, diminuindo os níveis de GSH intracelular e aumentando a concentração da droga em células tumorais. E também protege as células normais dos danos causados por drogas quimioterápicas.

Melhora do aprendizado e TPM: a l-theanina está relacionada ao aumento da habilidade de aprendizado e à indução do relaxamento, possivelmente devido ao seu efeito no aumento dos níveis de serotonina, dopamina e GABA.

PRECAUÇÕES

Gestantes e lactantes devem evitar o uso da l-Theanina.



LITERATURA

TÍTULO: **L-Theanina**

Página 2 de 2

O uso da L-Theanina concomitante com agentes quimioterápicos no câncer deve ser realizado com supervisão médica.

DOSAGEM

Para relaxamento, modulação do humor e ansiedade: 200mg até 3x ao dia.
Doses posológicas, na faixa de 50 a 200mg são efetivas. Para tratamento de câncer, juntamente com quimioterápicos, a dose é especulativa, já que nenhum estudo em seres humanos foi executado. Entretanto, uma dosagem de 400-800mg pode ser usada com segurança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.Hendler, S.S.; Rorvik, D. PDR for Nutricional Supplements. 1st ed. Montvale, NJ: Medical Economics Company, Inc., 2001 p.277-279;
- 2.Ito K, Nagato Y, Aoi N, et al. Effects of l-theanine on the release of alfa-brain waves in human voluteers. Nippon Nogekagaku Kaishi 1998; 72:153-157;
- 3.Juneja LR, Chu D, Okubo T, et al. L-theanine aunique amino acid of green tea and its relaxation effect in humans. Food Sci Tech 1999; 10:199-204;
- 4.Kakuda T, Nozawa A, Unno T, et al. Inhibiting effects of theanine on caffeine stimulation evaluated by EGG in the rat. Biosci Biotechnol Biochem 2000; 64:287-293;
- 5.Yokogoshi H, Mochisuki M, Saitoh K. Theanine induced reduction of brain serotonin concentration in rats. Biosci Bitechmol Biochem 1998; 62:816-817;
- 6.Sugiyama T, Sadzuka Y. Theanine and glutamate transporter inhibitors the antitumor efficacy of chemotherapeutic agents. Biochim Biophys Acta 2003; 1653:47-59;
- 7.Yokozawa T, Dong E. Influence of green tea and its three major components upon lowdensity lipoprotein oxidation. Exp Toxocol Pathol 1997; 49:329-335;
- 8.Sugiyama T, Sadzuka Y. Combination of theanine and doxorubicin inhibits hepatics metastasis of M5076 ovarian sarcoma. Clin Cancer Res 1999; 5:413-416;
- 9.Yokogoshi H, Kobayashi M, Mochizuki M, Terashima T. Effect of theanine on brain monoamines and striatal dopamine release in conscious rats. Neurochem Res 1998; 23:667-673.