



03/2022

## Aminoácidos: entenda quais são os seus principais benefícios para a saúde

*Especialista da Ajinomoto do Brasil explica de que forma as substâncias podem auxiliar o organismo*

**São Paulo, março de 2022** – Os aminoácidos formam cerca de 18% do corpo humano, constituindo as proteínas do sangue, enzimas, hormônios e anticorpos. Divididos em essenciais, adquiridos por meio de fontes externas, pois não são sintetizados no corpo humano; e não essenciais, produzidos a partir de componentes da dieta, os aminoácidos estão por toda parte e exercem funções vitais no metabolismo.

Referência mundial no segmento, o **Grupo Ajinomoto** produz e comercializa aminoácidos que contribuem com a saúde e com o bem-estar das pessoas. Para explicar a diferença entre eles e quais os seus principais benefícios, a gerente de marketing da divisão **AminoScience** da **Ajinomoto do Brasil**, Tatiana Gargalaka, preparou um guia com os principais aminoácidos da lista.

### AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS

**Isoleucina, Leucina e Valina (BCAA):** grupo de aminoácidos de cadeia ramificada que representa aproximadamente 35% dos componentes nas proteínas musculares. "Em conjunto, os três aminoácidos desempenham papel fundamental na recuperação muscular e no condicionamento físico. Também atuam como fonte de energia para praticantes de atividades

físicas", afirma Tatiana. Principais fontes: soja, feijão branco, atum, lentilha, amendoim, carne bovina, salmão e gema de ovo.

**Triptofano:** aminoácido extremamente importante para a síntese de vitamina B3 – aliada do metabolismo e da digestão – e precursor da serotonina, neurotransmissor que regula o humor. "O triptofano também pode melhorar a qualidade do sono e ajudar no alívio dos sintomas da tensão pré-menstrual", revela a especialista. Principais fontes: aveia, soja, amendoim, atum e carne bovina.

**Leucina:** além das propriedades fornecidas no BCAA, o aminoácido pode ser um importante aliado na prevenção e tratamento da sarcopenia, que se caracteriza pela perda de massa muscular devido ao envelhecimento e traz impactos na locomoção e autonomia prejudicando diretamente a qualidade de vida das pessoas. "A leucina estimula a síntese muscular, necessária para reverter ou diminuir o avanço da perda da massa, a principal causa da sarcopenia. Com a manutenção da musculatura, as funções físicas são aprimoradas e a qualidade de vida do idoso pode melhorar, pois ele mantém sua autonomia e independência", diz. Principal fonte: suplementos com alto teor de leucina.

**Lisina:** auxilia no transporte de gordura em processos que resultam em sua queima e conversão em energia. Pode ser encontrado em baixas quantidades nas proteínas vegetais, sendo mais abundante em animais. Principais fontes: carne bovina, atum e salmão.

**Metionina:** possui ação antioxidante, prevenindo danos causados por radicais livres que danificam as células sadias do organismo. Tem participação importante também na contribuição para a saúde e beleza da pele e cabelo. Principais fontes: ovos, castanha-do-pará, leite, peixes e frutos do mar.

## **AMINOÁCIDOS NÃO ESSENCIAIS**

**Glutamina:** utilizado como fonte de energia em diversos processos, esse aminoácido pode ser classificado como "condicionalmente essencial" quando a síntese de glutamina pelo organismo é incapaz de suprir a demanda orgânica. Isso pode acontecer em situações críticas como doenças ou estresse, recuperação de queimaduras, após cirurgias, ou exercícios físicos de alta intensidade, em que é necessária suplementação externa.

A glutamina está presente em grandes quantidades no leite materno, sendo fundamental para o desenvolvimento dos bebês. "A glutamina também contribui com o melhor funcionamento da barreira intestinal e conseqüentemente tem um papel importante na imunidade", reforça a especialista. Principais fontes: carnes, peixes e leite.

**Arginina:** auxilia em múltiplas funções fisiológicas, incluindo melhora na circulação, recuperação de cansaço e fortalecimento da imunidade. "Apesar de ser produzida no organismo, seus índices podem cair em determinadas situações como estresse, período neonatal e pós-cirurgias, sendo necessária nessas situações a suplementação por meio de fontes externas", explica. Principais fontes: oleaginosas como amêndoa, castanha-do-pará, nozes, além de carne bovina, feijão branco, salmão e atum.

**Cisteína:** possui enxofre em sua molécula, o que lhe confere propriedades anti-inflamatórias, expectorantes e antioxidantes. "Assim como a metionina, auxilia nos cuidados com os cabelos e as unhas", destaca Tatiana. Principais fontes: leite, cereais integrais e oleaginosas.

**Glicina:** juntamente com ácido glutâmico e cisteína, compõe o tripeptídeo glutathione, um importante agente antioxidante. Também é utilizado na síntese de ácidos nucleicos, hemoglobinas, creatina, entre outros. É um aminoácido que pode auxiliar também na melhora da qualidade do sono. Principais fontes: ovos, peixes, carnes, leite e derivados. Principais fontes: frutos do mar, crustáceos, carnes, peixes, ovos, aspargos, brócolis, batata e trigo.

**Tirosina:** participa da síntese de moléculas importantes para o corpo humano como hormônios (dopamina, adrenalina e noradrenalina) e a melanina, responsável pela pigmentação de pele e cabelos. Principais fontes: peixes, abacate e nozes.

**Prolina:** aminoácido importante na formação de colágeno, que mantém o aspecto da pele bonita e saudável. Principais fontes: ovo, carne, castanha-de-caju, castanha-do-pará, amêndoas, amendoim, nozes, avelã, feijão, ervilha, milho e centeio.

## **Sobre a Divisão AminoScience**

A divisão é responsável pela fabricação e comercialização de aminoácidos e seus derivados para as indústrias alimentícia, farmacêutica, cosmética, de nutrição especializada e funcional. Pioneiro no desenvolvimento da tecnologia de produção dos aminoácidos e seus derivados, o Grupo Ajinomoto é referência mundial neste segmento. Os aminoácidos fornecidos pela Ajinomoto do Brasil agregam inúmeros benefícios a medicamentos, suplementos nutricionais, formulações infantis, dietas hospitalares, xampus e condicionadores, entre outros itens de consumo voltados para a saúde e o bem-estar das pessoas. Conheça mais em <http://www.aminoscience.com.br/>

## **Sobre a Ajinomoto do Brasil**

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e

agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).

## **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

Race Comunicação

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746