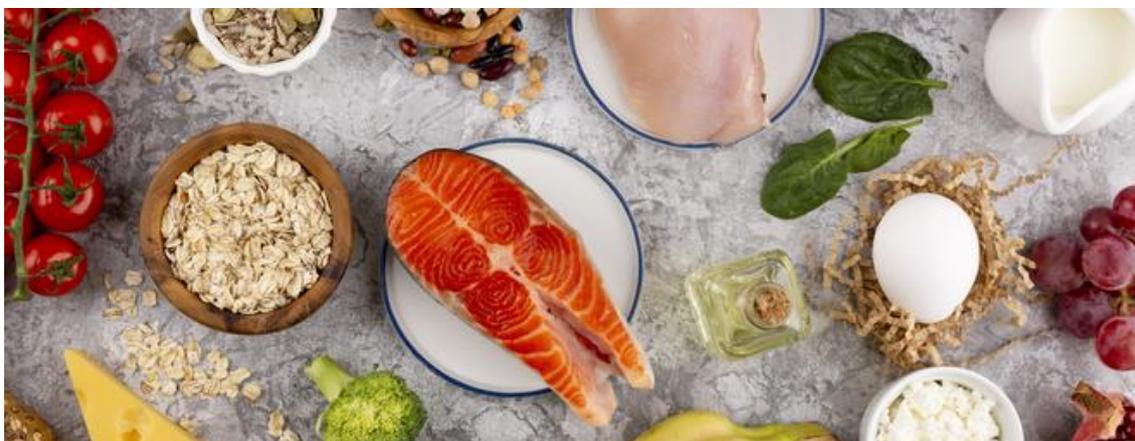


Conheça a diferença entre os aminoácidos e como agem no nosso organismo

Saiba mais sobre as moléculas essenciais e não essenciais



São Paulo, outubro de 2023 – Os aminoácidos compõem cerca de 20% do corpo humano e desempenham papel fundamental para a saúde e bem-estar. Essas moléculas orgânicas são blocos de construção das proteínas responsáveis por uma variedade de funções no organismo.

“Entre os 20 tipos de aminoácidos presentes no corpo, nove são classificados como essenciais e 11 como não essenciais, sendo que cada um deles exerce uma função vital para o bom funcionamento do organismo”, afirma a gerente de marketing da divisão AminoScience da **Ajinomoto do Brasil**, Tatiana Gargalaka.

“Os aminoácidos essenciais são aqueles que o corpo não pode sintetizar de maneira natural, ou seja, não são produzidos por conta própria”, explica a especialista. As nove moléculas essenciais são a fenilalanina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina.

A falta de um destes aminoácidos pode acarretar deficiências nutricionais e problemas de saúde, e uma maneira de consumi-los é por meio da dieta e/ou suplementação alimentar. “Eles são vitais para a síntese de proteínas, o crescimento e manutenção dos tecidos, produção de enzimas e função imunológica adequada”, ressalta Tatiana.

Já os aminoácidos não essenciais são produzidos naturalmente pelo corpo, não sendo necessária à sua ingestão. “Os onze categorizados como não essenciais são ácido aspártico, ácido glutâmico, alanina, arginina, asparagina, cisteína, glicina, glutamina, prolina, serina e tirosina”, explica Gargalaka.

“Dentro da categoria ‘não essenciais’, alguns dos aminoácidos também são chamados de ‘condicionalmente essenciais’, pois a produção natural do organismo pode não ser suficiente para suprir a demanda em certas condições, como doenças, lesões, períodos

de stress ou pós cirúrgicos”, indica Tatiana. As moléculas classificadas como condicionalmente essenciais são arginina, cisteína, glicina, glutamina, prolina e tirosina.

Embora o organismo seja capaz de produzir essas moléculas, continua sendo importante seguir uma dieta equilibrada, incluindo fontes dos aminoácidos não essenciais. Laticínios, ovos, carne de aves, carnes vermelhas, peixes como salmão, bacalhau, sardinha e atum, mariscos, soja, quinoa, frutas e legumes são alguns dos alimentos ricos em aminoácidos.

Além de estarem presentes em algumas refeições, os aminoácidos também podem ser consumidos por meio de suplementos alimentares, mas sempre acompanhados por um médico e nutricionista. Entender a diferença entre os aminoácidos essenciais e não essenciais é crucial para garantir que o corpo receba os nutrientes necessários para o seu funcionamento ideal.

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®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, 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 bilhões e nacional de R\$ 3,4 bilhões no ano fiscal de 2022. Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA

Race Comunicação - (11) 2548-0720 / (11) 2894-5607

Luiza Araújo (19) 99713-8337

Guilherme Zucconi (11) 97647-3075

Maira Manesco (11) 97226-9832

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br