

## Saiba como os aminoácidos atuam na saúde muscular de idosos

*Especialista explica como eles podem auxiliar na disposição e na qualidade de vida*



**São Paulo, novembro de 2023** – Para chegar à terceira idade com a saúde em dia, a atenção na dieta deve ser redobrada. À medida que envelhecemos, a perda de massa e força muscular podem se tornar problemas significativos. Por isso, uma alimentação rica em aminoácidos pode ser benéfica e auxiliar na manutenção de massa magra.

Essas substâncias desempenham um papel fundamental no corpo humano, incluindo a construção de blocos de proteínas, que são responsáveis pela manutenção, reparo e crescimento dos tecidos musculares. A síntese de proteínas musculares é estimulada especialmente pelo aminoácido de cadeia ramificada, leucina.

Alguns aminoácidos, como a glutamina, podem ajudar em casos de degradação ou catabolismo dos músculos, perda que ocorre geralmente em idosos, além de auxiliar na recuperação após exercícios. Para assegurar o bom funcionamento do organismo, é importante manter-se ativo e conciliar uma dieta equilibrada às atividades físicas.

“Especialmente após os 45 anos, quando há um decréscimo natural de massa muscular, manter uma dieta rica em aminoácidos pode trazer impactos positivos a musculatura e acabar contribuindo para manutenção da autonomia e bem-estar geral.”, afirma a gerente da **Ajinomoto do Brasil**, Tatiana Gargalaka.

Além de incluir os aminoácidos na rotina, a manutenção da saúde muscular em idosos depende de outros fatores, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, ingestão adequada de calorias e proteínas, e a gestão de condições médicas subjacentes.

### **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](http://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](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)