

## Da saúde à performance: conheça os benefícios da arginina

*Especialista destaca as melhorias que o aminoácido proporciona para a vitalidade*



**São Paulo, março de 2024** – A arginina é um aminoácido que participa de diversas reações no corpo e pode oferecer muitos benefícios à saúde. Ela é classificada como aminoácido condicionalmente essencial, ou seja, o corpo humano a produz, porém, em determinadas situações, a produção não é suficiente para atender a demanda necessária.

É um aminoácido fundamental, principalmente, para crianças em fase de crescimento, gestantes e pessoas em recuperação de traumas físicos, como cirurgias ou e atividades físicas de alta intensidade. Nesses casos a ingestão de fonte externa é importante, seja pela alimentação e/ou suplementação.

“A arginina pode ser ingerida por meio de alimentos variados, incluindo leite, iogurte, aveia, sementes de girassol, carne bovina, frango, lagosta, atum, salmão, camarão e até mesmo o cacau. Para suplementos que contém arginina, recomenda-se a orientação de profissionais da saúde, como médicos, nutricionistas e farmacêuticos especializados no tema. Os suplementos disponíveis no mercado são encontrados em forma de cápsulas, comprimidos ou pó para diluição em líquidos. Além disso, a dose diária é ajustada conforme as necessidades individuais e devem seguir as regulamentações nacionais, como o Instrução Normativa – IN 28, que estabelece as listas de constituintes, limites de uso, alegações e rotulagem complementar dos suplementos alimentares”, destaca **Hellen Maluly**, doutora em Ciência dos Alimentos e consultora técnica e científica.

No âmbito esportivo, a arginina é usada para auxiliar os treinos de alta intensidade. “Isso se deve a sua capacidade de atuar na síntese de substâncias que contribuem para a vasodilatação e o aumento da perfusão sanguínea para os tecidos musculares e outros, como o cérebro. Isto resulta na melhoria da entrega de oxigênio e nutrientes para a produção de energia para os músculos e outros tecidos”, conclui Hellen.

**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, HONDASHI®, SABOR A MI® e SABOR A MI® Receita de Casa, 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 117 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)