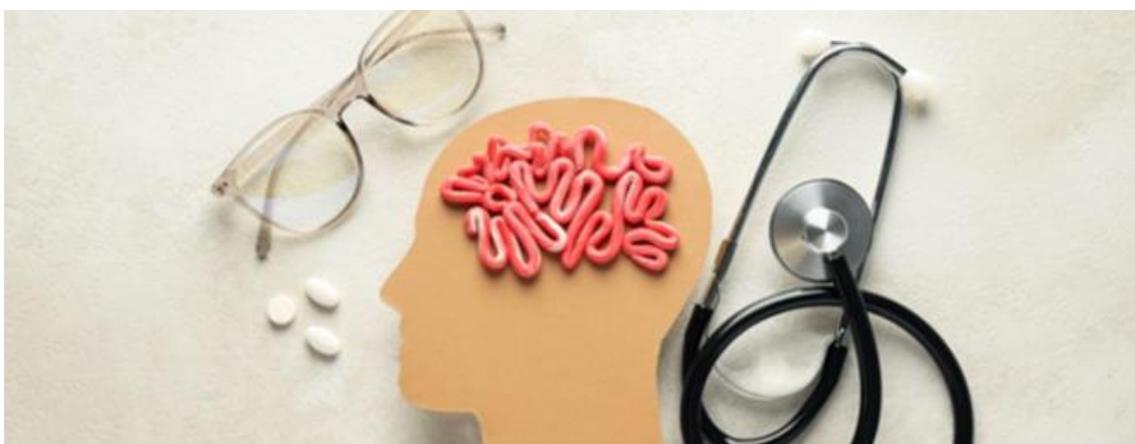


Melhorias cognitivas e redução de fadiga central: entenda como aminoácidos podem trazer benefícios para a saúde cerebral

- *Profissional destaca a importância desses compostos bioquímicos para função cognitiva e motora, incluindo em idosos*
- *O consumo de aminoácidos aliado à dieta equilibrada pode reduzir cansaço mental e físico, colaborando para a qualidade de vida e bem-estar*



São Paulo, junho de 2024 - Em um mundo cada vez mais consciente da importância da saúde mental e física, a compreensão dos aminoácidos e seus benefícios para o cérebro humano torna-se ainda mais imprescindível. Esses compostos bioquímicos, que são a estrutura base das proteínas, são essenciais para síntese de tecidos, reparo celular e funcionamento adequado dos órgãos. Eles não apenas suportam a estrutura física do cérebro, como também desempenham funções-chave na neurotransmissão, regulação do humor e cognição.

A **Ajinomoto do Brasil**, referência em aminoácidos, oferece insumos à base desses compostos bioquímicos para indústrias de diferentes segmentos, como alimentícia, esportiva, farmacêutica e cosmética. Nessa perspectiva, Mariana Rosa, nutricionista e gerente de Comunicação Científica da Ajinomoto do Brasil, compartilha a importância de consumir alguns aminoácidos específicos que podem auxiliar na saúde cerebral. “A inclusão de suplementos de aminoácidos essenciais de cadeia ramificada, conhecidos

como BCAA, têm o potencial de inibir a fadiga central durante o exercício”, explica a consultora.

Entre os aminoácidos, pode-se destacar a **histidina**, que está presente em suplementos alimentares e atua na melhora da sensação de fadiga e aumento da atenção em atividades cotidianas. Já a **arginina** também desempenha um papel importante no alívio do cansaço físico e mental, e quando combinada com cafeína, pode prolongar também o estado de alerta. Outro aminoácido precursor de neurotransmissores como a dopamina é a tirosina, importante na preservação da memória e no sistema cognitivo.

Diante do crescimento das condições de demência e declínio físico em idosos, o estudo "Prevenção de Sarcopenia e Declínio Cognitivo em Camundongos Por Meio de Processos Mitocondriais Através de Modular Metabólico¹", publicado pelo National Library of Medicine”, buscou entender de que forma esse processo se dá, visando intervenções preventivas e terapêuticas. “A suplementação com BCAA ou aminoácidos essenciais demonstrou potencial para preservar a saúde muscular, melhorar a resistência física e influenciar positivamente a função cognitiva em idosos. Essa abordagem também mostrou melhorar a bioenergética mitocondrial, crucial para resgatar a função motora e cognitiva relacionada à idade, e reduzir o risco de demência e fragilidade física”, enfatiza Rosa.

O consumo maior de BCAA (Leucina, Isoleucina e Valina) por meio da alimentação também pode, segundo o estudo "Ingestão Dietética de Aminoácidos de Aminoácidos de Cadeia Ramificada em Relação à Depressão, Ansiedade e Sofrimento Psicológico ²", publicado pelo National Library of Medicine, reduzir as chances de desenvolver transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. "O consumo destes aminoácidos por meio da alimentação ou suplementação pode melhorar significativamente a qualidade de vida, visto que a saúde mental é um dos aspectos fundamentais para manter esse equilíbrio", conclui Mariana.

1i Glareh Koochakpoor,Asma Salari-Moghaddam, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Hamid Afshar, Ahmad Esmailzadeh, and Peyman Adibi - 2021

2ii Glareh Koochakpoor # 1, Asma Salari-Moghaddam # 2, Ammar Hassanzadeh Keshteli
3 4, Hamid Afshar 5, Ahmad Esmailzadeh 6 7 8, Peyman Adibi 4

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 o [site](#).

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br