

Eat Well, Live Well.



03/2019

Aminoácidos: poderosos aliados nos cuidados com a saúde e a beleza

Líder mundial no segmento, Grupo Ajinomoto lista os principais benefícios de 20 aminoácidos para o organismo

São Paulo, 20 de março de 2019 – De alimentos a suplementos esportivos e produtos cosméticos. Os aminoácidos estão por toda parte, e não é por acaso. Eles são componentes essenciais para o funcionamento do organismo e formam cerca de 18% do corpo humano, constituindo as proteínas do sangue, enzimas, hormônios e anticorpos. O Grupo Ajinomoto, líder mundial neste segmento e pioneiro no desenvolvimento da tecnologia de produção dos aminoácidos e derivados, destaca as principais informações sobre o tema.

"Os aminoácidos exercem funções vitais no metabolismo e são fundamentais na construção de proteínas que formam músculos e órgãos, além de oferecerem benefícios para os cabelos e a pele", explica Tatiana Gargalaka, gerente de marketing de AminoScience da Ajinomoto do Brasil. "No corpo humano existem aproximadamente 100 mil tipos diferentes de proteínas formadas a partir de ligações entre aminoácidos, por isso são indispensáveis em nossas vidas".

Dos 20 aminoácidos que o corpo utiliza como base de proteínas, 11 são produzidos pelo próprio organismo, enquanto nove são obtidos por meio da alimentação ou suplementação. Podem então ser divididos em dois grupos: os essenciais, adquiridos por meio de fontes externas, pois não são sintetizados no corpo humano, e os não essenciais, produzidos a partir de componentes da dieta.

Pioneiro na técnica de fermentação, o Grupo Ajinomoto produz aminoácidos sem utilização de fontes animais e assume o compromisso com o meio ambiente em todas as áreas de atuação, seguindo o plano de Emissão Zero AGZEP (Ajinomoto Group Zero Emissions Plan). Confira o guia completo de aminoácidos e seus principais benefícios:

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 digestão – e precursor da serotonina, neurotransmissor que regula o humor. "O triptofano também melhora a qualidade do sono e alivia os sintomas da tensão pré-menstrual nas mulheres", revela a especialista. Principais fontes: aveia, soja, amendoim, atum e carne bovina.
- **Leucina:** além das propriedades fornecidas no BCAA, o aminoácido é eficaz no combate à sarcopenia, que se caracteriza pela perda de massa muscular devido ao envelhecimento. "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 melhora, pois ele mantém sua autonomia e independência" diz. Principal fonte: suplementos com alta dosagem de leucina.
- **Fenilalanina:** substância diretamente ligada às funções motoras e cerebrais. Auxilia no controle de batimentos cardíacos, pressão sanguínea, níveis de açúcar e metabolismo de gordura. Principais fontes: carnes bovinas, aves, peixes, leite, ovos e oleaginosas (amendoim, pistache, castanha-do-pará etc.).
- **Histidina:** auxilia na formação da histamina, responsável pela contração e dilatação das veias sanguíneas. O aminoácido também é necessário na produção de células brancas e vermelhas do sangue, que facilitam o transporte de gases e nutrientes para o corpo. Principais fontes: trigo integral, cevada, centeio, nozes, castanhas, além das fontes proteicas como ovos, carnes, peixes e aves.

- **Treonina:** aminoácido essencial na formação de colágeno e elastina, proteínas responsáveis pela manutenção da firmeza e aspecto jovial da pele. Principais fontes: peito de peru, soja, carne de porco, carne bovina e laticínios.
- **Lisina:** promove o 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. Principais fontes: ovos, castanha-do-pará, leite, peixes e frutos do mar.

AMINOÁCIDOS NÃO ESSENCIAIS

- **Glutamina:** um dos aminoácidos livres mais abundantes no organismo, utilizado como fonte de energia em diversos processos. 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", 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 através de fontes externas", explica. Principais fontes: oleaginosas como amêndoa, castanha-do-pará, nozes, além de carne bovina, feijão branco, salmão e atum.
- **Ácido Aspártico:** atua na defesa do fígado e auxilia na desintoxicação de amônia. O aminoácido promove a absorção de nutrientes no intestino e atua no transporte de magnésio e potássio para as células. Principais fontes: carnes bovinas, aves, peixes, leite, ovos e oleaginosas.
- **Ácido Glutâmico:** desempenha papel fundamental no metabolismo de aminoácidos, carboidratos e ácidos graxos. Tem a importante função de neurotransmissor e, por isso, é conhecido como combustível do cérebro. Principais fontes: abóbora, agrião, mandioca, aspargo, brócolis, vagem e soja.

- **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 glutatona, um importante agente antioxidante. Também é utilizado na síntese de ácidos nucleicos, hemoglobinas, creatina, entre outros. Principais fontes: ovos, peixes, carnes, leite e derivados.
- **Serina:** aminoácido com reatividade similar à glicina, auxilia na síntese de substâncias importantes como a creatina. Principais fontes: ovos, leite, carnes, avelãs, noz-pecã e amendoim.
- **Asparagina:** atua no funcionamento do sistema nervoso, garantindo uma boa saúde cerebral. O aminoácido também auxilia o organismo a criar resistência ao cansaço do dia a dia, pois pode ser convertido em glicose, que é fonte de energia. 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.
- **Alanina:** essencial para o processo de produção da glicose, fonte de energia corporal. Também é bastante utilizada como aditivo em alimentos devido à sua característica de suavizar os gostos salgados ou azedos e reter também os gostos doce e umami.
- Principais fontes: frutos do mar.
- **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 líder mundial neste segmento. Os aminoácidos fornecidos pela Ajinomoto do Brasil possuem alta qualidade, elevado índice de pureza, são de origem não-animal e 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/>, <http://www.aminoacidos.com.br> e <http://pureminoacids.com.br>.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer 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®, 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, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. 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. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é a maior produtora de aminoácidos do mundo. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,4 bilhões e nacional de R\$ 2,3 bilhões no ano fiscal de 2017. Atualmente, opera em 24 países, possui 123 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746