



**11/2020**

## **4 benefícios da arginina para a saúde**

*Especialista da Ajinomoto do Brasil fala sobre os benefícios da arginina e como ela pode contribuir para a melhoria do desempenho em atividades físicas*

**São Paulo, 25 de novembro de 2020** – Você sabia que o corpo humano é formado por aproximadamente 18% de aminoácidos? Eles são fundamentais para a saúde, constituem as proteínas dos músculos e também estão presentes de forma livre para auxiliar o organismo em várias funções.

Um desses aminoácidos é a arginina, que faz parte do grupo de “aminoácidos não essenciais”, ou seja, que são produzidos pelo nosso organismo. Apesar de sua produção ocorrer naturalmente, em algumas situações como períodos de estresse e pós-cirúrgicos, a quantidade produzida pode não ser suficiente para atender à demanda. Nesses casos, a ingestão desse aminoácido por meio do consumo de alimentos e suplementos com arginina pode ser necessária, bem como pode proporcionar diversos benefícios.

Para entender melhor sobre o funcionamento da arginina no organismo, a gerente da divisão AminoScience da Ajinomoto do Brasil, Tatiana Gargalaka, preparou uma lista de benefícios desse poderoso aminoácido. Lembre-se de que o recomendado é que o consumo de suplementos seja feito sempre a partir da indicação de um profissional de saúde habilitado.

- **Melhora da performance em atividades físicas**

A arginina é precursora de óxido nítrico. Essa substância auxilia na vasodilatação, o que pode

melhorar a passagem do sangue para o tecido muscular, facilitando o aporte de oxigênio e nutrientes para os tecidos.

Desta forma, esse aminoácido pode contribuir para melhorar a qualidade do treinamento com pesos, o que, ao longo do tempo, pode ajudar a potencializar os efeitos positivos do treinamento, como o aumento de massa muscular e de força contrátil.

“A arginina também contribui para a redução dos danos oxidativos durante o exercício, o que pode diminuir o risco de infecções, principalmente em exercícios de alta intensidade”, explica Tatiana.

#### • **Redução da fadiga**

O consumo de arginina pode aliviar a sensação de fadiga, pois o aminoácido age no ciclo da ureia, que ajuda no processo de desintoxicação metabólica de amônia - substância tóxica que pode levar à fadiga e ao cansaço. Ou seja, a arginina pode auxiliar na desintoxicação da amônia e, com isso, prevenir o cansaço físico e mental provocado por essa substância.

A arginina também pode ajudar na redução e prevenção da fadiga quando combinada com a cafeína. Isso porque a arginina pode prolongar o estado de alerta provocado pela cafeína, que é uma substância já conhecida e consumida por seus efeitos estimulantes.

#### • **Melhora do sistema imune**

Um dos diversos benefícios que a arginina pode proporcionar para a saúde é o fortalecimento do sistema imunológico. Isso porque o óxido nítrico promove um melhor funcionamento dos macrófagos e de outras células responsáveis por manter o bom funcionamento do sistema imunológico.

“Como a arginina é precursora do óxido nítrico, ela contribui para o fortalecimento dos mecanismos de defesa do organismo”, destaca Tatiana.

#### • **Contribuição no controle da pressão arterial**

O óxido nítrico é uma das principais substâncias presentes no endotélio vascular responsável pelo relaxamento muscular e pela redução da pressão sanguínea. Ou seja, possui efeito na vasodilatação, que ajuda a melhorar a circulação do sangue e, com isso, pode gerar efeitos benéficos na saúde cardiovascular.

#### **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 referência mundial neste segmento. Os aminoácidos fornecidos pela Ajinomoto do

Brasil 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/>

### **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®, SAZÓN® Tempera & Prepara, 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, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD, produto composto 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. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é referência mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,4 bilhões no ano fiscal de 2019. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 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**

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746