



10/2020

## **Aminoácidos podem ajudar a amenizar efeitos negativos da pandemia**

*Especialista da Ajinomoto do Brasil fala sobre como suplementos com aminoácidos em sua composição podem auxiliar a reduzir estresse, ansiedade e melhorar a qualidade do sono*

**São Paulo, outubro de 2020** – A mudança de rotina e a pressão emocional causadas pela pandemia do novo coronavírus geram consequências para a população, como o aumento dos níveis de estresse e ansiedade, além de sono de má qualidade ou insônia. Esses sintomas causam impactos negativos tanto na produtividade do trabalho quanto nas relações interpessoais. Nesse contexto, suplementos com aminoácidos em sua composição podem ser aliados para amenizar esses efeitos.

É importante entender a função dos aminoácidos como auxiliares na redução dos sintomas citados acima. Pensando nisso, a gerente da divisão AminoScience da Ajinomoto do Brasil, Tatiana Gargalaka, detalhou os benefícios dos suplementos que contêm aminoácidos, especialmente para enfrentar esses tempos difíceis.

### **• Redução do estresse e da ansiedade**

O triptofano é um aminoácido essencial que acaba convertido em serotonina, o que pode contribuir para auxiliar a amenizar sintomas da depressão, da ansiedade e da tensão pré-menstrual, além de promover a melhora do humor.

O estudo “Social behaviour and mood in everyday life: the effects of tryptophan in quarrelsome individuals”, publicado pelo Journal of Psychiatry & Neuroscience, demonstrou que o triptofano pode apresentar um efeito positivo nas interações sociais na vida cotidiana.

Já o estudo “Subchronic treatment with amino acid mixtures of L-lysine and L-arginine modifies neuroendocrine activation during psychosocial stress in subjects with high trait anxiety”, publicado pelo Journal Nutritional Neuroscience, identificou que os aminoácidos lisina e arginina podem influenciar os neurotransmissores envolvidos no estresse e na ansiedade. Houve comparação entre o efeito causado pela suplementação de lisina e arginina e placebo, e os participantes que foram submetidos aos testes com os aminoácidos obtiveram melhora da capacidade de lidar com o estresse induzido, enquanto os indivíduos que consumiram o placebo não apresentaram melhora dos sintomas de ansiedade.

#### • **Melhora da qualidade do sono**

Além de auxiliar no combate ao estresse e à ansiedade, o triptofano exerce importante função na regulação do sono, pois é um aminoácido precursor da melatonina, também conhecida como “hormônio do sono”. O estudo “Triptofano no Sono: Uma Revisão Sistemática Baseada no Método Prisma”, publicado pela Revista Multidisciplinar e de Psicologia, mostrou que além de induzir o sono, o aminoácido é eficaz para ajudar no tratamento de distúrbios relacionados ao sono, como apneia e insônia.

Outro aminoácido utilizado como opção terapêutica para melhorar a qualidade do sono é a glicina, pois há evidências de que indivíduos que consumiram suplementos compostos pelo aminoácido se sentiram menos cansados e sonolentos no dia seguinte. Apesar de os mecanismos ainda não serem totalmente compreendidos, alguns estudos como o “Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes”, publicado pelo Journal Sleep and Biological Rhythms, evidenciaram que o consumo de glicina promove sono de boa qualidade, proporcionando um amanhecer revigorado, energizado e ativo.

“Os aminoácidos têm grande importância para a nossa saúde e é importante destacar que a nossa recomendação é que o consumo de suplementos seja feito sempre a partir da recomendação de um profissional de saúde habilitado”, explica a executiva.

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

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746