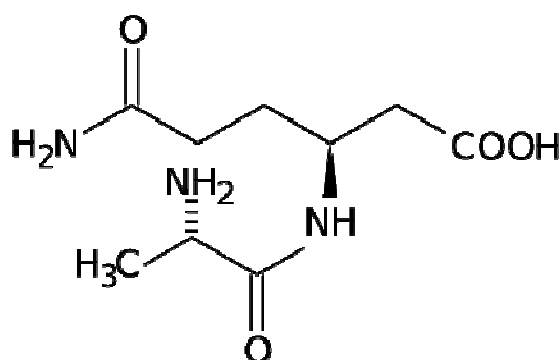


## L-Alanina - L-Glutamina

*Ajuda a reidratar, restabelecer e recuperar o corpo*



**Nomes comuns:** L-alanil-L-glutamina, alanilglutamina, ala-glh, alanyl-glutamine.

**Nome químico:** L-Alanil-L-Glutamina

**Fórmula molecular:** (C<sub>8</sub>H<sub>15</sub>N<sub>3</sub>O<sub>4</sub>)

**Peso molecular:** 217,22 g/mol<sup>-1</sup>

**CAS:** 39537-23-0

**DCB:** 09501

**Dosagem:** 1 a 3 g/dia

**Classe terapêutica:** suplemento

### Descrição

A L alanil L glutamina, comumente conhecida como alanilglutamina, é a junção de dois aminoácidos formando um dipeptídeo estável e de alta solubilidade. A glutamina é o aminoácido mais abundante no tecido muscular e no plasma, participa de um grande número de reações bioquímicas, sendo muito importante para o metabolismo corpóreo. A Alanina está presente no

Estas informações, dosagens e posologias foram cedidas por nossos fornecedores e / ou pesquisadas em literaturas técnicas específicas, devendo ser analisadas pelo médico antes de adotadas na Clínica.

GAMMA COMÉRCIO, IMPORTAÇÃO & EXPORTAÇÃO LTDA.

R. Guilherme Asbahr Neto, 80 – Chácara Monte Alegre – CEP: 04646-000 - São Paulo – SP - Brasil.

Tel.: +55 11.5031- 6060 /FAX.: +55 11.5031- 6060

[www.gamma.com.br](http://www.gamma.com.br)



tecido muscular e pode ser convertida rapidamente em glicose, ajudando na quebra de açúcares, sendo também importante na preservação da musculatura; ambos estão envolvidos na troca de nitrogênio com tecido e o armazenamento de glicose.

A L alanil L glutamina tem um importante papel na hidratação intracelular, que é interessante quando se diz respeito a atividades físicas intensas ou outras formas de estresses físicos, soma-se a isto a capacidade de promover uma forte ação anti-catabólica dos músculos favorecendo a síntese proteica.

Quando o organismo é submetido a variadas formas de estresse como alterações psicológicas, ansiedade, cirurgias, traumatismos, queimaduras, exercícios físicos intensos, por exemplo, ocorre o catabolismo muscular, além de aumento da possibilidade de imunodepressão, onde se eleva a incidência de infecções. A L alanil L glutamina combate tal quadro aumentando o aporte de glutamina às células. Tal fato se dá porque os mecanismos que controlam o crescimento da célula muscular são governados pela quantidade de glutamina retida dentro desta célula. Os níveis de glutamina muscular comandam o índice da síntese de proteínas levando ao ganho de tecido muscular ou a garantia de que este não seja diminuído.

A absorção do dipeptídeo tem se mostrado mais eficaz que a dos aminoácidos isolados devido a menor quantidade de energia necessária para que o processo ocorra, sendo assim melhor opção ao uso dos aminoácidos individualizados.

Além de manter uma melhor hidratação do atleta durante exercícios mais exigentes, a L alanil L glutamina também fornece a glutamina necessária para evitar o desgaste muscular. Quando os níveis de glutamina intracelular aumentam causam uma expansão celular, ocorre uma otimização do anabolismo (ganho de tecido muscular), e a diminuição do catabolismo (perda de tecido muscular).

Via mecanismos diretos e indiretos, a suplementação de glutamina aumenta a capacidade do organismo para sintetizar tecido muscular. Sua utilização também leva a outros benefícios como a melhora na absorção de nutrientes pelo sistema digestivo e maior proteção contra a translocação bacteriana, pois com o tecido mais fortalecido a dificuldade de uma bactéria conseguir transpassá-lo se eleva consideravelmente evitando assim que bactérias contidas no lúmen intestinal alcancem

Estas informações, dosagens e posologias foram cedidas por nossos fornecedores e / ou pesquisadas em literaturas técnicas específicas, devendo ser analisadas pelo médico antes de adotadas na Clínica.

**GAMMA COMÉRCIO, IMPORTAÇÃO & EXPORTAÇÃO LTDA.**

**R. Guilherme Asbahr Neto, 80 – Chácara Monte Alegre – CEP: 04646-000 - São Paulo – SP - Brasil.**

**Tel.: +55 11.5031- 6060 /FAX.: +55 11.5031- 6060**

**[www.gamma.com.br](http://www.gamma.com.br)**



outros tecidos do organismo gerando danos, e também aumenta a quantidade de enzimas hepáticas antioxidantes protegendo de forma mais eficaz este órgão de vital importância ao indivíduo.

### Benefícios da L-alanil-L-glutamina

- ✓ Fonte de energia
- ✓ Melhor absorção pelo intestino
- ✓ Reparação e reconstrução dos músculos após exercícios
- ✓ Proteção do organismo

### Indicações

Recomendado para praticantes de exercícios físicos intensos, podendo também ser utilizado como apoio nutricional para pacientes em situação de catabolismo acentuado, disfunção intestinal, sistema imunológico fragilizado, neoplasias e depleção de glutamina.

Melhorar o desempenho do atleta promovendo a manutenção de fluidos e eletrólitos no organismo durante treinos exigentes;

Inibir a quebra de proteínas musculares;

Sintetizar proteínas musculares;

Melhorar a absorção de nutrientes;

Estimular a síntese de glicogênio;

Auxiliar o sistema imunológico;

### Posologia

Estas informações, dosagens e posologias foram cedidas por nossos fornecedores e / ou pesquisadas em literaturas técnicas específicas, devendo ser analisadas pelo médico antes de adotadas na Clínica.

**GAMMA COMÉRCIO, IMPORTAÇÃO & EXPORTAÇÃO LTDA.**

R. Guilherme Asbahr Neto, 80 – Chácara Monte Alegre – CEP: 04646-000 - São Paulo – SP - Brasil.

**Tel.: +55 11.5031- 6060 /FAX.: +55 11.5031- 6060**

**[www.gamma.com.br](http://www.gamma.com.br)**



Sugestão de dosagem de 200 a 1500mg por dia podendo variar de acordo com a indicação médica.

### **Contraindicações.**

Em paciente com insuficiência renal, insuficiência hepática, pacientes pediátricos e gestantes.

Efeitos colaterais

Não é relato nenhum tipo de efeito adversos.

### **Sugestão de associações**

Mesmos ativos que aumenta a eficácia da glutamina como, cisteína, glicina, arginina, citrulina, alfa cetoglutarato.

### **Referências**

Harris RC1, *et al* L-glutamine absorption is enhanced after ingestion of L-alanylglutamine compared with the free amino acid or wheat protein. *Nutr Res.* (2012).

Lima AA1, *et al* Effects of an alanyl-glutamine-based oral rehydration and nutrition therapy solution on electrolyte and water absorption in a rat model of secretory diarrhea induced by cholera toxin. *Nutrition.* (2002).

Cruzat VF1, Rogero MM, Tirapegui J Effects of supplementation with free glutamine and the dipeptide alanyl-glutamine on parameters of muscle damage and inflammation in rats submitted to prolonged exercise. *Cell Biochem Funct.* (2010).

Estas informações, dosagens e posologias foram cedidas por nossos fornecedores e / ou pesquisadas em literaturas técnicas específicas, devendo ser analisadas pelo médico antes de adotadas na Clínica.

**GAMMA COMÉRCIO, IMPORTAÇÃO & EXPORTAÇÃO LTDA.**

R. Guilherme Asbahr Neto, 80 – Chácara Monte Alegre – CEP: 04646-000 - São Paulo – SP - Brasil.

**Tel.: +55 11.5031- 6060 /FAX.: +55 11.5031- 6060**

**[www.gamma.com.br](http://www.gamma.com.br)**



Jackson NC, et al. Effects of glutamine supplementation, GH, and IGF-1 on glutamine metabolism in critically ill patients. Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab. 278(2): E 226-33,2000.

Curi R. Glutamina: metabolismo e aplicações clínicas e no esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. 261p.

Curi R, Lagranha CJ, Doi SQ, Sellitti DF, Procopio J, Pithon-Curi TC, Corless M, Newsholme P. Molecular mechanisms of glutamine action. J Cell Physiol. 2005;204:392-401.

Rogero MM, Tirapegui JO. Considerações nutricionais e bioquímicas da suplementação de glutamina em atletas: controvérsias e aspectos atuais. J Metab Nutr. 2003;7:106-17.

Rogero MM, Tirapegui JO, Pedrosa RG, Pires ISO, Castro IA. Plasma and tissue glutamine response to acute and chronic supplementation with L-glutamine and L-alanyl-L-glutamine in rats. Nutr Res. 2004;24:261-70.

Estas informações, dosagens e posologias foram cedidas por nossos fornecedores e / ou pesquisadas em literaturas técnicas específicas, devendo ser analisadas pelo médico antes de adotadas na Clínica.

**GAMMA COMÉRCIO, IMPORTAÇÃO & EXPORTAÇÃO LTDA.**  
R. Guilherme Asbahr Neto, 80 – Chácara Monte Alegre – CEP: 04646-000 - São Paulo – SP - Brasil.

**Tel.: +55 11.5031- 6060 /FAX.: +55 11.5031- 6060**  
**www.gamma.com.br**