

## Aminoácidos e Emagrecimento

Para a construção dos nossos músculos e para manter as nossas funções vitais precisamos de vários aminoácidos. Muitos deles são chamados “aminoácidos essenciais”. Dentre eles três são os aminoácidos que ajudam a formar até 35% da massa muscular corporal, além de atuarem na formação de anticorpos, transporte de oxigênio e fazerem parte do sistema hormonal e enzimático.

Eles agem como transportadores de nitrogênio, que auxilia os músculos a formarem outros aminoácidos necessários para o crescimento muscular, evitando a perda da massa muscular. Também estimulam a produção de insulina, permitindo que a glicose seja melhor consumida e utilizada pelas células musculares e conseqüentemente, auxiliando no emagrecimento.

Quando associados a outros aminoácidos, vitaminas e minerais levam à:

- aumento de massa muscular, por facilitar a entrada desses aminoácidos para o interior das células musculares,
- otimizam as reações enzimáticas responsáveis pela síntese de proteínas, principais constituintes dos músculos,
- aceleram o emagrecimento, através do aumento do metabolismo e conseqüente aumento de gasto calórico,
- aumentam o transporte de óxido nítrico no tecido melhorando a lipólise,
- aumentam a disposição e a **diminuição** do estress, por atuarem na formação dos neurotransmissores como serotonina e dopamina.

O **tratamento** está indicado para pessoas que querem reduzir o peso sem perda de massa muscular e para pessoas que praticam alguma atividade física e querem evitar o overtraining otimizando a recuperação dos músculos evitando o estado de catabolismo.



Dra. Aneris Colla - CRM 26.162  
Ginecologia, Ortomolecular

Rua André Puente, 78 - Bairro Independência - Porto Alegre / RS  
<http://www.vitanaturalis.com.br>