

# AMINOÁCIDOS E QUALIDADE DE VIDA

É possível observar uma tendência mundial de busca por uma melhora do estilo de vida da população. O desequilíbrio gerado pelo descompasso entre a composição de nossa dieta e o sedentarismo a que muitas vezes a vida moderna nos leva, tem motivado ações visando uma melhor qualidade de vida, o bem-estar e uma terceira idade mais saudável. Com esta preocupação, mais pessoas têm buscado um cuidado maior com seus hábitos alimentares e incluído atividades físicas regulares no seu cotidiano.



A prática regular de atividades físicas e uma alimentação correta e balanceada devem estar diretamente associadas à ingestão adequada dos nutrientes que nosso corpo necessita para suas funções, entre os quais os aminoácidos, as unidades constituintes de todas as proteínas de origem vegetal ou animal.

Os aminoácidos são nutrientes básicos que representam a fonte da vida, já que constituem as proteínas fundamentais aos organismos vivos, formando desde o colágeno da pele, a queratina

do cabelo até os nossos músculos. Eles representam 20% do corpo humano, servindo como material estrutural constituinte de células, hormônios e enzimas. Desempenham um papel importante na manutenção do sistema metabólico e, conseqüentemente, no equilíbrio fisiológico.

Há 20 aminoácidos que funcionam como constituintes das proteínas, sendo estes classificados em essenciais e não essenciais. Os aminoácidos essenciais não são sintetizados pelo corpo ou

o são em quantidades insuficientes, sendo fundamental a ingestão destes dentro da dieta básica. Os aminoácidos considerados como essenciais, segundo a FAO/OMS, estão listados na Tabela 1. Os aminoácidos não essenciais são usualmente sintetizados pelo corpo e acreditava-se que a ingestão destes não era relevante à saúde, o que tem sido desmentido à luz dos conhecimentos atuais. Os aminoácidos não essenciais possuem importância na dieta alimentar, sobretudo em indivíduos fisiologicamen-

te debilitados, em condições clínicas especiais ou para indivíduos praticantes de atividades desportivas que possuem uma exigência nutricional diferenciada.

Dependendo da condição metabólica, da intensidade da atividade física realizada e do hábito alimentar do indivíduo, o organismo pode não conseguir sintetizar os aminoácidos não essenciais na quantidade suficiente, ou o consumo de aminoácidos essenciais pode ficar abaixo do necessário para o bom funcionamento do corpo humano.

Em estudos mais recentes a FAO/OMS elaborou uma referência de requerimentos médios de aminoácidos para uma pessoa adulta, os quais se encontram na Tabela 1. Os valores atualizados são consistentemente maiores que os valores publicados em 1985 por esta mesma organização com base em pesquisas da época.

Ainda que haja uma crescente busca por uma melhor qualidade de vida, devido ao dinamismo da vida moderna, nem sempre é possível obter adequadamente todos os nutrientes requeridos para uma dieta saudável através da alimentação convencional. No caso de pessoas com vida mais ativa e de praticantes de atividades físicas, esta situação torna-se ainda mais crítica, visto que as necessidades nutricionais podem ser significativamente maiores que as de um indivíduo sedentário.

Nesse sentido a suplementação de aminoácidos livres pode desempenhar um papel importante no suprimento da carência destes nutrientes conforme as recomendações de ingestão adequada à manutenção da boa saúde de indivíduos em geral ou na dieta de

grupos populacionais com necessidades específicas. Atualmente é possível encontrar alguns produtos de aminoácidos de cadeia ramificada (valina, leucina e isoleucina) combinados ou isolados. No entanto, considerando-se a abrangência dos aminoácidos em termos de sua essencialidade, em situações normais ou específicas, ainda encontram-se desafios importantes para que se possam oferecer os aminoácidos na forma de suplementação de modo a suprir estas necessidades.

O emprego dos aminoácidos na suplementação alimentar tem ganhado espaço em outros países, bem como outros nutrientes não limitados às vitaminas e aos minerais. A legislação brasileira atualmente ainda se limita a este último grupo de substâncias, mas em linha com a tendência mundial, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), já iniciou discussões para ampliar a abrangência da norma de suplementos vitamínicos e minerais. Com esta mudança, se reforça a expectativa de que em um futuro próximo os aminoácidos possam sejam oferecidos de forma mais ampla para suprir tais carências alimentares de modo a adequar sua ingestão à recomendação diária.

**TABELA 1 - AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS**

Referência: Recomendação diária para adultos	Atual mg/kg*	1985** mg/kg*
Histidina	10	8 a 12
Isoleucina	20	10
Leucina	39	14
Lisina	30	12
Metionina + Cisteína	15	13
Metionina	10	-
Cisteína	4	-
Fenilalanina + Tirosina	25	14
Treonina	15	7
Triptofano	4	3,5
Valina	26	10
<b>Total de aminoácidos indispensáveis</b>	<b>184</b>	<b>93,5</b>
* mg por kg de peso corporal		
**FAO/WHO/UNU		
FAO (2011) Food and Nutrition Paper. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Auckland, New Zealand.		

**AJINOMOTO**

Ajinomoto do Brasil Indústria e Comércio de Alimentos Ltda.

Tel.: (11) 5908-8786

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

**aminoscience**

**A ciência dos aminoácidos para a saúde, qualidade de vida e bem-estar**

- Edulcorantes
- Aminoácidos e derivados
- Especialidades químicas

**AJINOMOTO**