

## **5- HIDROXITRIPTOFANO (5HTP)**

O 5-HTP, também conhecido como 5HTP, 5-hidroxitriptofano, 5-HTTP, pílula-da-felicidade e 5-hydroxytryptophan (inglês), é um suplemento dietético natural precursor metabólico da serotonina, que por sua vez é um neurotransmissor no cérebro. É produzido a partir das sementes da planta africana *Griffonia simplicifolia*, um arbusto encontrado na África Ocidental e Central que chega a atingir aproximadamente três metros de altura. Os africanos utilizam a *Griffonia simplicifolia* há séculos, mastigando seus talos e raízes.

Para que serve o 5-HTP?

O 5-HTP é um suplemento dietético rico em triptofano, um aminoácido essencial utilizado pelo cérebro, juntamente com a vitamina B3, niacina e magnésio para produzir a serotonina, um neurotransmissor importante nos processos bioquímicos que regulam as sensações de sono e bem-estar. É utilizado na medicina alternativa para aliviar sintomas de ansiedade, depressão, fibromialgia, insônia, dores de cabeça, TPM e redução do apetite. O extrato de 5-hidroxitriptofano é vendido em forma de suplemento.

Benefícios do 5-HTP

O 5-HTP é uma escolha cada vez mais popular em dietas para perder peso, vez que aumenta os níveis de serotonina no cérebro e reduz a vontade de comer doces e gorduras, além de controlar o apetite. Pesquisas indicaram que pessoas com grande apetite para consumirem carboidratos apresentaram baixos níveis de serotonina. Neste caso, o cérebro instintivamente busca alimentos mais gordurosos para suprir suas necessidades.

Quando o 5-HTP é consumido, alguns triptofanos se transformam em proteínas e niacina (vitamina B3) e outros vão para o cérebro para se converterem em serotonina (neurotransmissor), substância química fundamental para o funcionamento cerebral e responsável pela sensação de calma e bem-estar do corpo. O 5-HTP, fonte rica em serotonina, se mostrou capaz de aliviar os sintomas da depressão.

A serotonina é também responsável por regular o humor e os níveis de tensão. Uma das causas comuns da ansiedade é uma desordem conhecida como SDS ou Síndrome de Deficiência de Serotonina, ocasionada por níveis de serotonina abaixo do normal no cérebro. Isso faz com que o cérebro regule mal o humor, a tensão, o apetite e os processos de sono. Tais fatores somados podem influenciar negativamente e aumentar os níveis de ansiedade.

#### Contraindicações e efeitos colaterais do 5-HTP

O 5-HTP manipulado deve ser usado apenas para fins indicados no rótulo do produto ou da forma como prescreveu o médico. Não deve ser utilizado em quantidades maiores que as prescritas ou durante um período mais longo do que o indicado. O 5-HTP deve ser consumido com água e seu uso não deve ser misturado com bebidas alcólicas e medicamentos antidepressivos, vez que o 5-HTP pode potencializar os efeitos dessas substâncias.