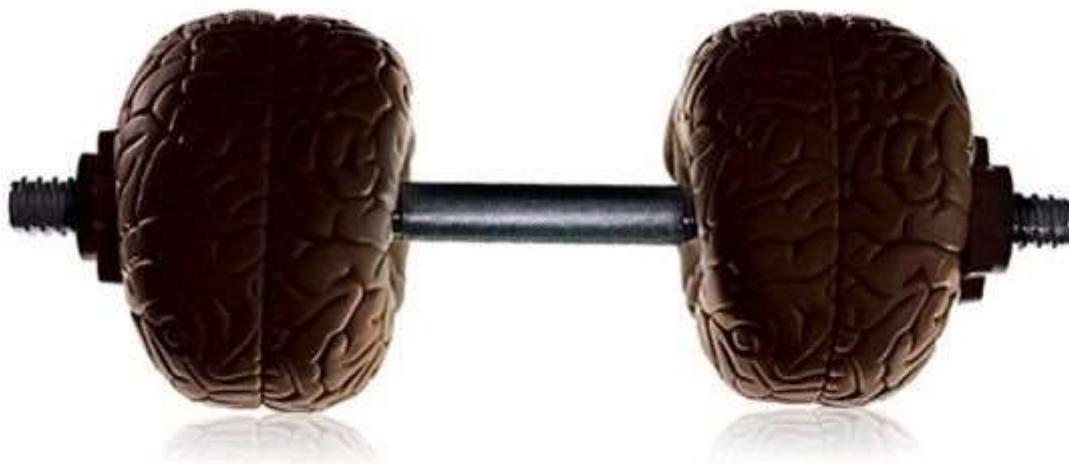


Acetil I-carnitina



A acetil I-carnitina ou ALC (como também é conhecida) é uma forma específica de carnitina que para além de ser mais eficiente que a carnitina normal, tem ainda a particularidade de otimizar a função cerebral. A acetil I-carnitina protege o cérebro, retardando o seu envelhecimento, melhora a memória através de um aumento da capacidade de concentração e ainda protege e trata demência senil. Vários estudos comprovam melhoras em doentes de Alzheimer e com debilidade mental quando administrados com doses de 3 gramas diárias de acetil I-carnitina. Esta quantidade de acetil I-carnitina é perfeitamente aceitável sem nenhum risco de intoxicação. Alguns estudos que a testaram em animais demonstraram ainda que a acetil I-carnitina pode ter efeitos muito benéficos na prevenção de Parkinson. Concluindo, podemos dizer que a suplementação com acetil I-carnitina a partir dos 40 anos pode ter um efeito protector do cérebro.

A ALC ou acetil I-carnitina é um nutriente produzido de forma natural pelo nosso organismo e tem como função o transporte de ácidos gordos na mitocondria. A mitocôndria é uma das mais importantes organelas celulares, sendo importante para a respiração celular. Esta é abastecida pela célula que a hospeda por substâncias orgânicas como oxigênio e glicose, as quais são processadas e convertidas em energia na forma de ATP. Como a principal função da mitocôndria é a libertação de energia, esta verifica-se em maior quantidade nas células do sistema nervoso e no coração, pois estes são os órgãos que exigem mais energia.

Há estudos demonstram o efeito protetor do cérebro da acetil I-carnitina mediante os receptores sensíveis de glutamato, que normalmente começa a diminuir os seus níveis com a idade. O glutamato é um aminoácido que não chega apenas ao cérebro a partir da corrente sanguínea. O cérebro sintetiza-o a partir da glicose e de outros nutrientes. O glutamato é o principal neurotransmissor excitatório no cérebro:

quantidades mínimas deste podem desencadear potenciais de ação. Estes estudos comprovaram ainda que a acetil l-carnitina previne a formação de lipofucsina (pigmento) e melhoramentos na irrigação cerebral.

A ALC previne os danos cerebrais que ocorrem quando há falta de oxigênio nas células nervosas.

A medida que os anos passam, os níveis de acetil l-carnitina no cérebro diminuem, por isso para melhorar o seu funcionamento aconselha-se que tome suplementos de acetil l-carnitina apartir dos 40 anos.

A acetil l-carnitina é também recomendada se necessitarmos de proteger a nossa função cerebral ou quando estamos com stress mental.

Quando queremos aumentar as nossas fontes de energia, a acetil l-carnitina é também útil, pois esta tem a grande vantagem de transformar a gordura em energia, o que ajuda a diminuir bastante os níveis de gordura nos triglicéridos do sangue.