

FOSFATIDILSERINA

A fosfatidilserina é um tipo de fosfolípido, um bloco de construção das membranas celulares. Os fosfolípidos são substâncias lipossolúveis que se encontram como componentes estruturais da membrana celular de todas as células do corpo humano.

Os fosfolípidos formam a membrana externa em torno de cada célula do corpo, o qual separa o interior da célula do seu exterior.

A fosfatidilserina, é um dos mais importantes neuro-nutrientes do corpo humano e desempenha um papel importante na reparação de células danificadas, na produção de neurotransmissores, promove o funcionamento normal do cérebro e acredita-se que ajuda no crescimento de nova massa muscular.

A fosfatidilserina é encontrada em concentrações particularmente elevadas no cérebro e em todas as células nervosas.

Para quem é indicado este suplemento?

A fosfatidilserina pode beneficiar todos aqueles que buscam melhorar a função mental, melhorar a recuperação do exercício, diminuir os níveis de cortisol ou aumentar a força e tamanho muscular.

Benefícios

Melhora a função cognitiva através de vários mecanismos:

- A fosfatidilserina é um nutriente que ajuda a fornecer energia para a tarefa intensiva da neurogênese (a criação de novas células cerebrais).
- Estimula a produção de acetilcolina, a qual pode permitir que o cérebro envie impulsos através dos neurônios de forma rápida e eficiente.
- É um suporte natural de fosfolípidos presentes em todas as células do corpo. Os fosfolípidos estão envolvidos na mobilização e utilização de gordura e constituem dois terços da estrutura cerebral.
- Se comunica com o sistema imunológico ajudando a eliminar as células do cérebro que estão danificadas.
- Atua como um antioxidante para proteger o cérebro contra o estresse oxidativo.
- Melhora os sintomas de comprometimento cognitivo que ocorrem como parte do envelhecimento, como a diminuição da concentração, capacidade de aprendizagem e memória.
- Ajuda a reduzir os sintomas da depressão, como irritabilidade, incapacidade de dormir, pensamentos negativos ou perda de apetite, entre outros.

- Ajuda a melhorar os sintomas da doença de Alzheimer, a forma mais comum de demência, que afeta a parte do cérebro que controla a linguagem, pensamento, memória e afeta a capacidade da pessoa de realizar atividades diárias.
- Reduz os níveis de cortisol após o exercício, aumenta a força e o tamanho muscular.
- Uma área de particular importância é o papel que tem a fosfatidilserina para reduzir o nível de cortisol no sangue. O cortisol é um hormônio liberado durante períodos de estresse físico ou mental.
- Os períodos prolongados de níveis de cortisol elevados têm efeitos prejudiciais sobre a pressão arterial, a função cardíaca, os níveis de açúcar no sangue, o funcionamento imunológico, a memória e o humor.
- O cortisol é conhecido por aumentar o catabolismo (decomposição) do tecido muscular, por isso que manter níveis baixos deste hormônio é uma preocupação para os atletas.
- Os níveis elevados de cortisol no sangue reduzem a taxa de recuperação do exercício e, eventualmente, reduzem a resistência muscular e produzem um aumento do risco de excesso de treinamento. Fosfatidilserina pode reduzir significativamente o nível de cortisol no sangue após o exercício e evitar seus efeitos negativos.