

GLUTAMINA



A glutamina é o aminoácido livre mais abundante no plasma e no tecido muscular. É classificada como um aminoácido não essencial, uma vez que pode ser sintetizada pelo organismo a partir de outros aminoácidos. Nosso organismo também utiliza a glutamina para o transporte de amônia e nitrogênio pela corrente sanguínea, e é por esse motivo que é necessário manter sempre constante a quantidade de glutamina no sangue.

Suas principais funções estão relacionadas com as reações de produção de energia, atua como combustível para o sistema imune e para os enterócitos (células do intestino). O suplemento de glutamina é bom para quem pratica exercícios, pacientes com câncer, portadores do vírus HIV e muitos estudos apontam que também é interessante para pessoas com problemas digestivos.

Bom para quem pratica exercícios: A glutamina é interessante para atletas que possuem um programa com um treinamento muito intenso e prolongado. Nestes casos, o atleta sem a suplementação pode não ter uma recuperação adequada, causando uma fadiga persistente. Essas situações apresentam alto nível de estresse ao organismo, o qual fica suscetível ao maior risco de lesão tecidual.

Estes problemas podem ocorrer porque durante a prática exercício de alta intensidade e longa duração ocorrem microlesões no tecido muscular que interferem diretamente no equilíbrio do sistema imunológico. Nesse caso, a concentração plasmática da glutamina é reduzida e existe a necessidade de uma reposição oral desse nutriente a fim de evitar uma depleção do sistema imune do indivíduo, melhorando então a sua recuperação após os treinos e evitando o desgaste no organismo e até melhorando a resistência da célula a lesões.

Bom para pacientes com câncer: Geralmente os pacientes com câncer ficam debilitados, seja pela própria doença ou pelas reações à quimioterapia e seus efeitos colaterais que estão relacionados a sintomas como inapetência, náuseas, vômitos e diarreias e causam uma depressão imunossupressora e alto estresse oxidativo. Diante deste quadro, ocorre a redução dos níveis da glutamina plasmática, sendo então necessária realizar uma reposição deste aminoácido. Além disso, alguns estudos indicam uma relação entre a glutamina e o crescimento da mucosa intestinal, reduzindo então os danos ocorridos pela alteração da absorção e da permeabilidade da barreira intestinal, ocasionadas pela quimioterapia, o que leva ao quadro de diarreia.

Bom para portadores do HIV: Pacientes portadores do vírus HIV sofrem uma depleção grave no sistema imunossupressor, deixando o indivíduo desprotegido e susceptível a infecções e a contrair outros vírus. Nesse caso, a suplementação de glutamina deve ser essencial para amenizar essa depressão imune causada pelo vírus.

Bom para pacientes com problemas digestivos: O suplemento de glutamina pode ser benéfico para pessoas com problemas digestivos, como úlceras, colite e doença de Crohn. Isto porque a suplementação com glutamina auxilia na boa saúde intestinal, com uma ação reparadora na mucosa, pois este aminoácido serve como principal fonte energética para as células da mucosa probiótica e certas células imunes, timócitos, linfócitos e macrófagos. Sem glutamina suficiente, pode ocorrer prejuízo na função imunológica e atrofia das células intestinais. A glutamina é muito importante para o restabelecimento do equilíbrio intestinal. Contudo, ainda são necessários mais estudos para comprovar o quão benéfica a glutamina pode ser para pacientes com problemas digestivos.