

Uso: Interno

CAS: 16856-18-1

Fator de Correção: Não se aplica

FM: C₁₁H₂₀N₄O₇

Fator de Equivalência: Não se aplica

PM: 320,3

L-ARGININA ALFA CETOGLUTARATO AAKG

Indicação

Suplemento alimentar precursor de óxido nítrico (NO), sendo este um potente vasodilatador. Por apresentar esta função, é amplamente utilizada para medicina esportiva, conferindo ao atleta mais fôlego e explosão durante atividade física.

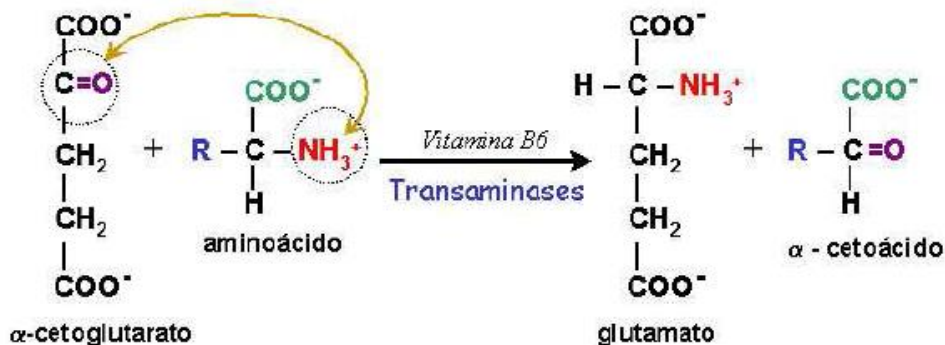
L-arginina

Os aminoácidos são, basicamente, micro-estruturas orgânicas utilizadas pelo organismo. São indispensáveis na construção e manutenção de tecidos (como o tecido muscular). Além disso, servem para a formação de enzimas, anticorpos, hormônios, fornecimento de energia e também na regulação de processos metabólicos.

A Arginina, embora possa ser sintetizada endogenamente a partir da Glutamina, do glutamato ou da prolina, necessitamos buscar em quantidades adicionais nos alimentos, pois os níveis conseguidos a partir dos três possíveis precursores são insuficientes para as necessidades diárias.

Desempenha papel importante na melhora do tônus muscular (pois favorece a síntese da creatina), na síntese do hormônio de crescimento (GH), na cicatrização e no sistema imunológico (ação sobre o timo, melhora a função dos neutrófilos, aumenta a ação bactericida dos macrófagos). Em crianças é timoestimulante e, além do aumento na produção de linfócitos, melhora sua atividade. A arginina é o aminoácido mais importante para a produção do óxido nítrico (NO) endógeno. O NO é fundamental para a ereção e sua manutenção; além de ser um regulador do tônus vascular (vasodilatador).

Um dos processos que ocorrem no metabolismo dos aminoácidos é a transaminação ou aminotransferência. Esta reação é catalizada por enzimas chamadas transaminases ou aminotransferases. Este processo metabólico consiste na transferência do grupamento amino para o alfa-cetoglutarato (um cetoácido) formando um outro cetoácido e o aminoácido glutamato. Para cada aminoácido transaminado forma-se um tipo diferente de cetoácido, porém sempre o mesmo aminoácido glutamato é formado.



O metabolismo dos aminoácidos sugere que administrando ao paciente ambas as moléculas (alfa-cetoglutarato e L-arginina) a absorção seja facilitada, desta forma o paciente sente os efeitos terapêuticos mais rapidamente do que se ingerisse apenas a L-arginina.

Devido às ações deste aminoácido, e ao fato de ser um metabolismo mais rápido administrando as duas substâncias junto, a **AAKG** vem sendo amplamente utilizada na medicina esportiva, para melhora do desempenho do atleta durante a atividade física. Por se tratar de um precursor de NO, que é um potente vasodilatador, não só é utilizada pelos atletas para melhorar sua performance, como acredita-se que também possa influenciar na ereção masculina.

Recomendação de uso

Tomar 3,0g por dia ou a critério médico. Tomar o medicamento de estômago vazio, preferencialmente de manhã e uma hora antes do treino. Não é recomendável utilizar o medicamento por mais de 60 dias.

Associações

É indicado associar **AAKG** a outros suplementos, como por exemplo, outros aminoácidos, que melhorem o desempenho do atleta.

A associação com ViNitrox™, que é composto por polifenóis extraídos da maçã e uva, com propriedades vasodilatadoras e antioxidantes é indicada, pois potencializa seu efeito pelo fato de ser um estimulante da produção de Óxido Nítrico. Além disso, durante a síntese de NO, radicais livres são liberados, e ViNitrox™ por apresentar atividade antioxidante, possui afinidade com estes radicais, protegendo nosso corpo dos possíveis efeitos nocivos.

Contra-indicações

A suplementação de Arginina não é recomendada para jovens, cujo desenvolvimento ósseo ainda está incompleto. O uso prolongado de doses altas pode oferecer riscos para portadores de algumas formas de insuficiência renal ou hepática. Essas pessoas só devem usar Arginina com supervisão médica.

Pessoas com infecções virais como herpes não devem tomar suplementos de Arginina, que poderia estimular a multiplicação de certos vírus. Mulheres grávidas e em fase de amamentação também devem evitá-la. Pacientes com esquizofrenia devem evitar o uso de mais de 30mg/dia. O uso de prolongado é contra-indicado, principalmente em altas doses.

Referências bibliográficas

1. GILBERTO PEREZ DE MOURA, Nutrientes e terapêutica. 3º edição. Ed. Visão Artes Gráficas. 2011.
2. GUOYAO WU* and SIDNEY M. MORRIS, JR, Arginine metabolism: nitric oxide and beyond. Biochem. J. (1998) 336, 1±17.
3. S. WILLOUGHBY, D; *et al*, Effects of 7 Days of Arginine-Alpha-Ketoglutarate Supplementation on Blood Flow, Plasma L-Arginine, Nitric Oxide Metabolites, and Asymmetric Dimethyl Arginine After Resistance Exercise. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2011, 21, 291-299
4. MARIASANT'ANA DUSSE, L, Revisão sobre Oxido Nítrico. Rio de Janeiro, v. 39, n. 4, p. 343-350, 2003.

Ultima atualização 06/03/2013 DP

