



# L-ALANINA

## SUPLEMENTO ALIMENTAR

**FM:** C<sub>3</sub>H<sub>7</sub>NO<sub>2</sub>

**PM:** 89,09

**CAS:** 56-41-7

**DCB:** 00451

### Propriedades

**L-Alanina** é um aminoácido não essencial. Foi descoberto por Weyl em 1888. É matéria prima para a síntese de glicose no fígado e nos músculos, quando é necessário produzi-la rapidamente. Além disso, é um neurotransmissor inibitório, ajudando a diminuir a excitação que é comum nos epilépticos, sendo seu efeito comparável ao do GABA.

### Indicações

Suplemento dietético;  
Tranqüilizante;  
Auxilia no metabolismo energético e da glicose.

### Metabolismo

**L-Alanina** é sintetizado a partir do piruvato e da carnosina, tendo o zinco como cofator. Pessoas sob estresse ou em hipoglicemia consomem tecido muscular, a fim de obter **L-Alanina** para normalizar o nível do açúcar sanguíneo. A quebra do dipeptídeo carnosina, presente nos músculos, origina histidina e **L-Alanina**. Esta última favorece a produção de linfócitos e de imunoglobulinas. Assim como o GABA, a taurina e a glicina, é um neurotransmissor inibitório no cérebro, com acentuada ação tranqüilizante.

### Fontes

O aminoácido **L-Alanina** pode ser encontrado em carnes, leite, queijos, ovos, castanhas, aveia, chocolate, milho, ervilhas, cenoura e berinjela.

### Concentração de uso

É usada em doses internas de 200mg a 1000mg/dia.  
Ideal ser ingerida antes das refeições.

### Manipulação

Os aminoácidos são compostos pronunciadamente higroscópicos. Algumas medidas podem ser tomadas para reduzir a higroscopia:

- a) A manipulação deve ser realizada em ambiente de temperatura e umidade controladas: temperatura ambiente de no máximo 25°C e a umidade relativa do ar ideal entre 30 a 45%, ou no máximo a 60%.
- b) Deve-se empregar um tamanho de cápsula que permita a adição de pelo menos 50% do volume da cápsula em excipiente para seu preenchimento. A não utilização de uma quantidade adequada do excipiente adequado permitirá



## **INFORMATIVO TÉCNICO**

a higroscopia e o conseqüente amolecimento da cápsula. Se isto não for possível devido a quantidade de ativos, fracione a dosagem em duas ou mais cápsulas.

- c) Deve utilizar excipientes com substancias absorventes que podem reduzir a tendência à higroscopia dos pós.

### **Bibliografias**

1. MOURA, J.G.P. Nutrientes e Terapeutica. Pelotas/RS: Visão Artes Gráficas, 2009.
2. SWEETMAN, S.C; et al; MARTINDALE – Guia Completo de Consulta farmacoterapeutica. Barcelona. 2005.
3. FERREIRA, A.O. Guia Prático da Farmácia Magistral. Juiz de Fora/MG: Pharmabooks, 2002.
4. Pelton, R. et al. Dru-induced Nutrient Depletion Handbook. 2nd ed. Cincinnati: Americam Pharmaceutical Association, 2001.
5. Mason, P. Dietary Supplements. 2nd ed. London: Pharmaceutical Press, 2001.