

Glutamina

** Ariane Suellem Moura, Luana Aparecida Fernandes, Luciano Gomes de Moraes, Mariana Ribeiro Previs

*** Éliada Paula Dini De Franco

** Acadêmicos de Nutrição

***Docentes da Faculdade Asmec

arianeriu@hotmail.com , lu_life29@hotmail.com , lucianogomes_85@hotmail.com , nana_ribprevis@hotmail.com .

Faculdades Integradas Asmec, UNISEPE União das Instituições de Serviço, e Pesquisa Ltda. . Departamento de Nutrição.

INTRODUÇÃO

Glutamina é considerado como não essencial, um aminoácido encontrado, em feijões, carnes, peixe, aves, produtos derivados do leite e suplemento de proteína.

É uma forma livre encontrado no tecido muscular. Atua como nutriente (energético) às células imunológicas, faz a função anabólica ajudando no crescimento muscular, onde aumenta a captação de água intracelular entre outras .

DESENVOLVIMENTO

A concentração de glutamina no sangue para indivíduos saudáveis é 3 a 4 vezes maior do que outros aminoácidos, é transportada e metabolizada em quase todos os tecidos.As quedas da glutamina baixam a resistência contra infecções oportunista, um dos motivos para gripe e resfriados.

O aumento da glutamina, esta relacionada com exercícios físicos ou cirurgias traumas e queimaduras. Em

Indivíduos saudáveis a glutamina fica reservada no tecido muscular. A glutamina desempenha vários papéis importante no organismo humano como; nutriente para as células do sistema imunológico; papel na síntese protéica; Atua no sistema digestivo; é Moduladora de secreção de hormônios como o de crescimento; pode normalizar a permeabilidade intestinal excessiva, diminui o risco de translocação intestinal bacteriana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A glutamina é um aminoácido naturalmente encontrado em nosso corpo, e em uma alimentação balanceada, nos alimentos ou derivados de origem animal. Os suplementos são utilizados por pessoas (Atletas) que tem como objetivo de ter um aumento de massa muscular .

REFERENCIAS WEBGRAFICAS

<http://www.bodybuilding.com>

<http://www.hipertrofia.org/blog/2008/07/05/abc-da-glutamina/>

[http:// WWW.scielo.com.br](http://WWW.scielo.com.br)

