



Purifarma

L- CARNOSINA

CAS: 305-84-0

SINÔNIMOS: β -alanil-L-histidina

FÓRMULA MOLECULAR: C₉H₁₄N₄O₃

PESO MOLECULAR: 226,23



São Paulo (11) 2067.5600
Brasil 0800 10 50 08



www.purifarma.com.br



grupopurifarma



Purifarma

Propriedades:

A carnosina (beta -alanil- L - histidina) é um dipeptídeo do aminoácidos beta lanina e histidina. É altamente concentrada nos tecidos do músculo e cérebro. Carnosina e carnitina foram descobertos pelo químico russo Vladimir Gulevich. Pesquisadores na Grã-Bretanha, Coreia do Sul, Rússia, e outros países demonstraram que a carnosina tem um número de propriedades antioxidantes que podem ser benéficas. Tem sido demonstrado que a carnosina é eficaz sequestrantes de espécies reativas de oxigênio como aldeídos alfa-beta insaturado, formado por peroxidação de ácidos graxos de membranas celulares durante o stress oxidativo.

Tal como a carnitina, a carnosina consiste na palavra raiz “Carn”, ou seja, carne, referindo-se a sua prevalência em proteína animal.

Carnosina pode quelar ions de metal bivalente. A carnosina também é considerada como um geroprotetor.

Produtos que contenham carnosina também são utilizados em preparações tópicas para reduzir rugas da pele. A degradação das proteínas é um dos principais mecanismos do envelhecimento. As proteínas são essenciais para o funcionamento do organismo; contudo, são destruídas quer pela oxidação (radicais livres) quer pela glicação (reação com as moléculas de açúcar).

O envelhecimento da pele é o sinal mais visível da degradação proteica, manifestando-se por rugas, perda de elasticidade e menor capacidade de cicatrização. Contudo, a pele reflete alterações que afetam todo o organismo e dizem também respeito aos músculos, aos vasos sanguíneos, aos olhos, ao cérebro e a muitos outros órgãos. Quando demasiadas proteínas deixam de ser funcionais, o corpo torna-se o alvo das doenças degenerativas e envelhece prematuramente. Os estudos mostram que o aminoácido carnosina é o antioxidante mais eficaz contra o radical hidroxil (inimigo número um das proteínas) e o mais potente inibidor conhecido do processo de glicação que carameliza as nossas proteínas por «ligações cruzadas». Os estudos mostram igualmente que, aos 70 anos de idade, a taxa de carnosina nos músculos diminui mais de 63%, o que poderia explicar uma parte da fusão muscular associada ao envelhecimento. A redução da presença de carnosina no organismo, associada a um stress oxidativo crescente e a hábitos alimentares que privilegiam os glúcidos, tornam desejável ou mesmo indispensável a toma de suplementos.

Indicação como suplementação

- Antioxidante,
- Antienvhecimento
- Estimulante da performance atlética.

Estudos:

O estudo do teste do professor Wang et al. chamado “O uso de carnosina como uma droga natural anti-senescência para os seres humanos” foi levada a cabo em 96 pacientes com cataratas de vários graus de gravidade, que mostraram uma taxa de sucesso de 80% em catarata senil avançada, e 100% em pacientes com cataratas ligeira a moderada durante o período de avaliação de 6 meses.



Purifarma



São Paulo (11) 2067.5600
Brasil 0800 10 50 08



www.purifarma.com.br



[grupopurifarma](https://www.instagram.com/grupopurifarma)



[Purifarma](https://www.facebook.com/Purifarma)

Estudos com uso em crianças com autismo durante um período de oito semanas, demonstrou que a carnosina melhorou o comportamento e a comunicação em 16%. A interação social melhorou em 27% e, em apenas quatro semanas, os pais relataram uma melhora global que mais do que duplicou ao longo do estudo. Mais pesquisas mostram que os lobos frontais e os lobos temporais no cérebro controlam a emoção, a atividade epiléptica, o discurso cognitivo, expressivo e o pensamento abstrato. Foi utilizando em cerca de 1.000 crianças, com uma taxa de sucesso de 90%. As crianças em seu estudo melhoraram em linguagem receptiva, processamento auditivo, socialização, consciência do ambiente, planejamento motor fino e linguagem expressiva. As respostas à suplementação foram observadas 1 a 8 semanas após a suplementação.

Dose e Uso

Embora alguns estudos tenham demonstrado uma atividade significativa da carnosina em dosagens relativamente baixas, da ordem dos 150 mg por dia, outros estudos mostram uma atividade superior com dosagens mais elevadas, da ordem dos 1000 a 1500 mg por dia, que permitem saturar a enzima carnosinase (que degrada a carnosina) para que a carnosina livre fique disponível em quantidade adequada em todo o organismo.

Com base em sua experiência clínica no tratamento de distúrbios do espectro autista, recomenda-se 400 mg de carnosina, duas vezes ao dia, como uma dose eficaz.

A L-carnosina pode ser administrada com ou sem alimentos, e uma vez que é insípido cápsulas podem ser abertas para misturar o pó branco com alimentos e líquidos. A L-Carnosina é bem tolerada pelos diabéticos e pode ser utilizada com dietas livres de cetogénios e glúten-caseína.

Tal como acontece com outros antioxidantes, carnosina age sinergicamente quando tomado com outros antioxidantes. (Por exemplo, quando a vitamina E foi tomada com carnosina, os níveis de ambas as substâncias foram maiores no músculo cardíaco do que quando foi tomada sozinha

Reações adversas

A carnosina é considerada uma substância extremamente não tóxica e segura. Estudos relatam que pacientes autistas maníacos ou hiperativos podem apresentar sinais de excesso de estimulação, incluindo aumento da irritabilidade, hiperatividade ou insônia, quando administradas doses mais elevadas de L-carnosina. Os sintomas geralmente respondem diminuindo a dose de L-carnosina ou outros medicamentos simultaneamente. Não foram observadas alterações físicas negativas permanentes em mais de 1.000 crianças tratadas com L-carnosina desde Junho de 2001. Além disso, estudos demonstraram que o uso de carnosina não apresenta sinais de efeitos adversos no fígado, no sangue, nos rins ou no sistema nervoso central.

Contra-Indicações

Crianças, gestantes, idosos e portadores de qualquer enfermidade, consultem médico e/ou nutricionista.

Referências

1. Double-Blind, placebo-controlled study of L-carnosine supplementation in children with autistic spectrum disorder
By Michael G. Chez, M.D., Cathleen P. Buchanan, Ph.D., Jamie L. Komen, M.A., Marina Becker, R.N.