

O que é a glutamina?

1. O que é e de onde vem? Glutamina é um aminoácido extremamente popular e pode ser encontrado em vários suplementos de proteína, feijões, carnes, peixe, aves e produtos derivados do leite. 2. O que ela faz e quais estudos científicos suportam o seu uso? O corpo humano é abundante em [Glutamina](#). Ela é usada para manter e ajudar nas funções do sistema digestivo e sistema imunológico. 60% dos aminoácidos em forma livre que flutuam nos músculos esqueléticos são de Glutamina. Ela tem um papel muito importante no metabolismo das proteínas, consequentemente se torna um nutriente muito importante para fisiculturistas. Quando utilizada como suplemento, pode ajudar a reduzir de forma expressiva a deterioração muscular, assim mantendo massa muscular quando entra em um estado onde deveria perder. O que é muito comum em uma rotina de quem treina com pesos. Pesquisas científicas mostraram que depois de um treino intenso os níveis de glutamina no corpo são reduzidos em até 50%. Glutamina é o combustível do sistema imunológico, depois de uma sessão de treinamento com pesos, seu corpo fica debilitado, o que cria um ambiente extremamente catabólico no seu corpo (perda de massa muscular), a suplementação usando Glutamina pode minimizar a quebra de tecido muscular e aumentar o metabolismo da proteína. Efeitos de volumização de células também foram observados com o uso de Glutamina. Um estudo recente também mostrou que o uso contínuo e a longo prazo de Glutamina, pode aumentar consideravelmente os níveis de hormônio do crescimento no corpo humano. 3. Quem precisa de Glutamina e quais os sintomas de deficiência? Fisiculturistas (e aspirantes) podem se beneficiar da suplementação com Glutamina. Por causa do estresse e das quedas contínuas de Glutamina devido aos treinamentos pesados. O catabolismo ou a quebra de massa muscular pode ocorrer por que o corpo acaba roubando Glutamina para outras funções como o transporte de nitrogênio e manutenção do sistema imunológico. Glutamina certamente é importante para ajudar na preservação de massa muscular. 4. Quanta Glutamina eu devo tomar? Existem efeitos colaterais? Atletas podem se beneficiar da suplementação com Glutamina, tomando apenas 10g do suplemento por dia. Não existem efeitos colaterais associados ao uso contínuo de Glutamina, porque é um nutriente naturalmente produzido no corpo. Mas existem relatos de transtornos estomacais quando um paciente usou Glutamina em excesso, caso você tenha estes problemas usando apenas 10g, diminua a dose.

Sobre o Autor

Hardsups - [Suplementos Desportivos](#)

Source: <http://www.artigoopt.com>