



L-LEUCINA

MAIS FORÇA, MENOS FADIGA: POTENCIALIZE SEU DESEMPENHO COM O PRINCIPAL AMINOÁCIDO DO BCAA.

O QUE É?

A leucina é um aminoácido essencial (não produzido pelo corpo), alifático e de cadeia ramificada (BCAA), juntamente com a isoleucina e a valina. Juntos, esses BCAAs compõem 35% dos aminoácidos presentes nas fibras musculares. A forma levógira (L-leucina) possui elevado valor nutricional e pode ser encontrada em alimentos como peixes, ovos, feijão e castanhas.

BENEFÍCIOS

- Ativação da via mTOR
- Preservação Muscular
- Recuperação Pós-Treino
- Eficiência Energética

INDICAÇÃO

- Desempenho Esportivo
- Hipertrofia Muscular
- Saúde Geriátrica
- Controle Metabólico
- Recuperação de Tecidos

COMO AGE?

A L-leucina atua de forma multifatorial, sendo que cerca de 80% da quantidade absorvida pelo trato gastrointestinal é direcionada ao tecido muscular esquelético. Nesse local, ela desempenha um papel duplo: serve como componente estrutural para a formação de novas proteínas e funciona como uma molécula de sinalização que inicia a tradução gênica. O aumento dos níveis intracelulares deste aminoácido promove a ativação do complexo proteico mTORC1, que desencadeia a fosforilação de mensageiros essenciais para a síntese proteica, regulando o alongamento e a criação de novas fibras musculares. Além dessa função anabólica, a L-leucina participa ativamente do metabolismo energético; ela pode ser convertida em substratos para o ciclo de Krebs (acetil-CoA e succinil-CoA), gerando ATP de forma eficiente no músculo.

SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

Suporte à Sarcopenia (Idosos)

L-Leucina..... 3 g

Vitamina D3..... 800 UI

Posologia: 1 dose após o café da manhã. Em dias de treino, +1 dose após o exercício

Recuperação e Hipertrofia (Esportistas)

L-Leucina..... 200 mg

L-Isoleucina..... 100 mg

L-Valina..... 100 mg

L-Creatina..... 500 mg

Posologia: 3 doses pré-treino e 6 doses pós-treino

POSOLOGIA SUGERIDA:

Uso Oral Padrão: 100 a 300 mg ao dia.

Suplementação Esportiva: Até 900 mg diários, fracionados.

Doses em Estudos: Variam de 1,5g a 6g ao dia para sarcopenia.

ESTUDO CLÍNICO

Ganho de Massa Muscular: O grupo ativo apresentou um ganho de 0,17 kg de massa muscular apendicular a mais que o grupo controle ($p=0,045$).

Melhora Funcional: Houve uma melhora significativa de 5,9% na função física e no teste de "sentar e levantar" (cadeira), superando o grupo placebo.

