Glicinatos, porque usa-los?

Benefícios da Glicina

Sendo um dos aminoácidos mais versáteis, a glicina é indispensável para uma série de processos metabólicos; níveis adequados do aminoácido estão associados a uma série de benefícios não só à boa forma como também para a saúde.

Alguns dos principais:

1. Ganho de Massa Muscular

A glicina por si só não estimula a síntese de proteínas, mas ela pode ser uma aliada do processo de maneira indireta. Entenda como:

Insulina - Há evidências científicas que relacionam o consumo de glicina em conjunto com a glicose a uma diminuição de até 50% nos níveis de glicose sanguínea. E isso parece ocorrer sem grandes alterações na concentração de insulina no sangue.

Esse fato muito possivelmente se deve a uma melhora da sensibilidade à insulina, que pode estar conectada à atuação da glicina na remoção da glicose do sangue para dentro das células.

AMINOGEL

Além de ajudar o corpo a repor os estoques de glicogênio muscular e hepático, a insulina também estimula a entrada de aminoácidos nas células musculares. Mais glicogênio significa mais energia para os treinos e para a recuperação das fibras musculares, dois fatores essenciais para o ganho de massa muscular.

Hormônio do crescimento (GH) - Pesquisas divulgadas nos últimos anos têm sugerido que a suplementação com sete gramas de glicina pode aumentar significativamente os níveis de hormônio do crescimento (GH) de três a quatro horas após o treino.

Portanto, quando combinada com treino de força e resistência (não adianta só tomar o aminoácido e esperar os níveis do hormônio aumentarem automaticamente), a suplementação com glicina pode aumentar os níveis de GH naturalmente.

O GH é um hormônio altamente anabólico que mantém a massa magra ao mesmo tempo em que aumenta o metabolismo e estimula a queima de gordura como fonte de energia para os treinos.

Força - A atuação do hormônio do crescimento na queima de gordura se traduz em uma menor utilização do glicogênio durante os exercícios, já que a gordura estará servindo como combustível para as células.

Esse propriedade do GH irá permitir que você treine com mais intensidade e por mais tempo. E você já sabe que um treino intenso é equivalente ao ganho de força e de massa muscular.

Oxigênio - Outro benefício da glicina para quem pratica musculação: o aminoácido é um componente do grupo heme que compõe a hemoglobina, uma proteína que está presente nas hemácias.

As hemácias por sua vez são responsáveis pelo transporte de oxigênio e outros nutrientes para as fibras musculares. Uma concentração maior de nutrientes acelera a recuperação e estimula o crescimento dos músculos.

Creatina - A glicina é um dos aminoácidos necessários para a síntese de creatina, nutriente que fornece energia para os músculos. Uma elevação dos níveis de creatina na circulação pode trazer ganhos de força e massa muscular.

Por esse motivo, combinar a glicina com creatina (ou glicose) pode ser uma boa opção de suplementação para melhorar o desempenho durante os treinos, diminuir o tempo de recuperação entre as sessões e acelerar o ganho de massa muscular.

2. Melhora do sono

Ao lado dos treinos e da alimentação, o descanso é fundamental para quem procura a hipertrofia muscular, já que é durante a noite que o corpo repara a maior parte dos tecidos que são lesionados ao longo do dia.

Para quem tem dificuldades para fechar os olhos à noite, a glicina pode ser uma boa opção, já que um de seus principais benefícios é exatamente a melhora do sono.

Uma pesquisa publicada na revista especializada "*Sleep and Biological Rhythms*" afirma que pacientes que receberam um suplemento de glicina apresentaram uma melhora tanto na qualidade quanto na duração do sono.

3. Sistema nervoso

Mai um propriedade da glicina é sua atuação no sistema nervoso. O aminoácido influencia a produção de uma série de neurotransmissores, que garantem o funcionamento adequado do cérebro e das emoções.

Consumir glicina regularmente – seja através da alimentação ou de suplementação – pode auxiliar no controle do humor, melhorar o foco, a memória e até mesmo a disposição para as atividades diárias.

Ansiedade, nervosismo, depressão, e hiperatividade são alguns dos transtornos que podem ser controlados com a suplementação de glicina. Há estudos que sugerem ainda que o aminoácido pode prevenir ataques em pacientes portadores de epilepsia.

4. Sistema digestivo

A glicina é fundamental para a manutenção do nosso sistema digestivo, pois ajuda a controlar a produção de bile. Produzida pelo fígado, a bile é um fluído produzido que atua diretamente na digestão das gorduras.

Por esse motivo, aliás, é comum encontrarmos o aminoácido na lista de ingredientes de uma série de medicamento antiácidos.

5. Prevenção do câncer

Estudos preliminares indicam que há um grande potencial no uso da glicina como coadjuvante no tratamento de alguns tipos de câncer, entre eles o melanoma.

Pesquisadores observaram que a suplementação com glicina foi responsável por uma inibição do crescimento tumoral em ratos de laboratório. Há ainda indicação que a glicina mantém a próstata saudável e auxilia na redução dos sintomas da hiperplasia prostática.

6. Antioxidante

Cerca de um terço de todo nosso colágeno é formado por glicina. Quando consideramos que o colágeno é essencial para a manutenção do tecido conjuntivo, que sustenta e mantém a firmeza da pele, vemos que a glicina é um importante agente antienvelhecimento.

Pesquisas sugerem que a glicina combate a formação de radicais livres e também é responsável pelo reparo da pele danificada, propriedades essas que combatem o envelhecimento precoce.

Alimentos Ricos em Glicina

Alimentos de origem animal são as melhores fontes de glicina, mas também é possível encontrar o aminoácido nos vegetais. Confira as principais fontes de glicina para você acrescentar à sua dieta:

- Peixe, frango e carne bovina com baixo teor de gordura;
- Queijo light, leite e iogurte desnatados;
- Ovos;
- Lentilha, feijão, grão de bico;
- Amaranto, gérmen de trigo, aveia, arroz integral, quinoa;
- Couve, brócolis, abóbora, espinafre, milho, aspargo, alface;
- Gelatina sem sabor;
- Proteína isolada de soja;
- Sementes de abóbora;
- Algas marinhas.

Para aqueles que procuram ganhar massa muscular, dormir melhor, combater a anemia, aumentar a concentração ou mesmo fortalecer a pele, é possível fazer uso da glicina na forma de suplemento. Por isso a Aminogel tem na sua linha de produção os Bis-Glicinatos de: Cálcio, Magnésio, Zinco, Potássio, Ferro, Boro, Silício, Cromo, Cobre, Fósforo, Molibdênio e Manganês e os Glicinatos de Iodo e Níquel.

Praticantes de musculação, também pode ser interessante combinar o aminoácido com outros suplementos:

- **Glicina + L-arginina:** Um estudo demonstrou que combinar a glicina com a arginina pode ajudar a reduzir em até 30% nos níveis de fadiga e aumentar em até 10% a força durante os treinos;
- **Glicina + creatina:** Adicionar 1 grama de glicina para cada 5 gramas de creatina pode elevar seus níveis de energia e aumentar o ganho de força durante os treinos;
- **Glicina + glicose:** Tomar a glicina com glicose no pós treino aumenta a retenção de glicogênio, melhora a sensibilidade à insulina, estimula o crescimento e acelera a recuperação.

IMPORTANTE: Todas as informações contidas neste informativo têm a intenção de informar e educar, não pretendendo, de forma alguma, substituir as orientações de um profissional médico ou servir como recomendação para qualquer tipo de tratamento. Decisões relacionadas ao tratamento de pacientes devem ser tomadas por profissionais autorizados, considerando as características particulares de cada pessoa.

Referencias Bibliográficas:

http://aminogel.com.br;

https://pt.wikipedia.org/wiki/Glicina;

http://mundoboaforma.com.br;

https://treinomestre.com.br/glicina;

https://sites.google.com/site/welsonlemos/saude-plena;