



Purifarma



São Paulo (11) 2067.5600
Brasil 0800 10 50 08



www.purifarma.com.br



[grupopurifarma](#)



[Purifarma](#)

BETA-ALANINA

Fórmula Molecular: C₃H₇NO₂

Peso Molecular: 89,08

Sinonímia: β-alanina.

Propriedades: A suplementação tem sido evidenciada como propiciando o aumento da concentração de carnosina nos músculos, reduzindo a fadiga em atletas e aumentando a força muscular.

Composição: Substância isolada.

A beta-alanina é um aminoácido não proteogênico, ou seja, que não participa da estrutura de proteínas, cujo único local de produção endógena conhecido é o fígado. A produção desse aminoácido é resultado do metabolismo de degradação da uracila. Apesar de uma pequena fração da beta-alanina produzida ser degradada a CO₂ no fígado, evidências de experimentos in vivo demonstram que a taxa de degradação da beta-alanina é muito baixa e que, portanto, a principal função desta via é a produção de beta-alanina e não a total degradação de uracila.

Indicações:

- Aumento de massa muscular;
- Aumento de desempenho em atividade física;
- Potencializa os efeitos da carnosina;
- Tratamento de menopausa;
- Indivíduos com dieta baixa de proteínas.

Posologia / concentração: A dose única máxima tolerável é de 10 mg/kg de peso corporal. Em média, essa dose corresponde a 800 mg de beta-alanina.

Via de administração: Oral.

Solução magistral:

- Possibilidade de administração de doses flexíveis;
- Possibilidade de associações de fármacos para promover melhores resultados;
- Possibilidade de formas farmacêuticas diferenciadas para melhorar a biodisponibilidade e promover a adesão dos pacientes.

Efeitos adversos: Beta-alanina não possui reações adversas, mas indivíduos com problemas renais ou no fígado devem consultar o médico antes de ingerir aminoácidos em doses elevadas.

Contraindicações / precauções: Pacientes com hipersensibilidade ao fármaco.

Referências bibliográficas

1. Martindale, 36th edition.
2. Gross M, et al. Beta-Alanine Supplementation Improves Jumping Power and Affects Severe-Intensity Performance in Professional Alpine Skiers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2014 Jun 5. Harris, R et al. The absorption of orally supplied beta-alanine and its effect on muscle carnosine synthesis in human vastus lateralis. *Amino Acids*, v.30, n.3, p.279-289, 2006.