



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



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



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



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

## L-VALINA

**CAS:** 72-18-4

**DCB:** 09076

**Fórmula Molecular:** C<sub>5</sub>H<sub>11</sub>NO<sub>2</sub>

**Peso Molecular:** 117,15

**Composição:** não aplicável

**Uso:** Oral

É um aminoácido essencial usado como suplemento dietético e para melhorar o metabolismo muscular e o balanço nitrogenado, juntamente com a leucina e isoleucina.

Auxilia na manutenção e ganho rápido de massa muscular, aumento da força e da contração muscular, prevenção e tratamento da sarcopenia (perda de massa muscular e de força da musculatura esquelética com o envelhecimento).

Também é usado para aumentar a resistência e o fôlego durante atividades esportivas e para diminuir a fadiga e danos musculares que podem ocorrer durante os exercícios.

### INDICAÇÕES

- Auxilia no ganho de massa muscular;
- Aumento da força;
- Melhora na contração muscular;
- Melhora na resistência física;
- Auxilia na prevenção e tratamento da sarcopenia.

### DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** 273 mg a 3600 mg dia ou conforme prescrição médica. (anvisa)
- **Tópico:** não aplicável.
- **Fator de correção:** verificar de acordo com certificado de análise.

Obs: os aminoácidos devem ser tomados com o estômago vazio e acompanhados de água ou suco de frutas.

### ADVERTÊNCIAS

O seu uso não está autorizado para crianças, gestantes e lactantes. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes da formulação, interromper o uso do produto e consultar o médico.

### EFEITOS ADVERSOS

Nas referências consultadas não foram identificados efeitos adversos.

### INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Não aplicável



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



[grupopurifarma](#)



[Purifarma](#)



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

## SUGESTÕES DE FÓRMULAS

### Pool de Aminoácidos Essenciais – Auxílio no ganho de massa

Componentes	Quantidades
L-Leucina	1 g
L-Valina	0,85 g
L-Isoleucina	0,75 g
L-Lisina	0,75 g
L-Fenilalanina	0,65 g
L-Treonina	0,475 g
L-Metionina	0,35 g
L-Triptofano	0,175 g
Excipiente qsp	1 envelope

**Posologia:** dissolver o conteúdo do envelope em um copo d'água e tomar 1 a 2 x ao dia.

### Suplemento de Aminoácidos para Desenvolvimento Muscular (uso conjunto) - Fórmula 1

Componentes	Quantidades
Lisina	150 mg
Histidina	45 mg
Ácido Aspártico	185 mg
Tirosina	95 mg
Treonina	90 mg
Triptofano	50 mg
Valina	165 mg
Alanina	130 mg
Metionina	90 mg
Excipiente qsp	1 cápsula

**Posologia:** atletas – durante treinamento, 2 a 3 doses ao dia; antes da competição, 4 doses de uma vez; não atletas – 1 a 2 doses ao dia.

### Fórmula 2

Componentes	Quantidades
Arginina	112 mg
Fenilalanina	156 mg
Ácido Glutâmico	200 mg
Prolina	64 mg
Glicina	64 mg
Cisteína	52 mg
Leucina	152 mg
Isoleucina	96 mg
Serina	104 mg
Excipiente qsp	1 cápsula

**Posologia:** atletas – durante treinamento, 3 a 4 doses ao dia; antes da competição, 5 doses de uma vez; não atletas – 2 a 3 doses ao dia.

NOTA: Todas as sugestões de fórmulas devem ser testadas e o desenvolvimento da farmacotécnica mais adequada ao processo da farmácia deve ser validada pelo farmacêutico (a) responsável pela manipulação.

## REFERÊNCIAS

1. Material do fabricante.
2. BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/ SP: Atheneu, 6ª Ed. 2021