

Melhora do humor

Melhora dos níveis de serotonina no cérebro

Melhora dos sintomas de estresse e ansiedade

Informe Técnico - Farmácia ALQ

5-HTP



ALQ

alquiotupã

O 5-Hidroxitriptofano (5-HTP) é um precursor do neurotransmissor serotonina. O aminoácido triptofano é convertido em 5-HTP, que por sua vez dá origem à serotonina.

O 5-HTP é encontrado nas sementes da Griffonia simplicifolia, uma planta natural do oeste da África (Gana, Costa do Marfim e Togo). Esta planta tem sido usada tradicionalmente na medicina africana para inibir diarreia, vômito e constipação e também como um afrodisíaco. Por sua vez, a serotonina presente no organismo tem diversas funções, tais como o controle da liberação de alguns hormônios, a regulação do ritmo circadiano (o ciclo do sono e do despertar no indivíduo, quando convertida em melatonina), do sono e do apetite. A serotonina também produz um efeito inibitório que acalma e promove sensação do contentamento.

A deficiência do 5-HTP implica em redução da serotonina e por consequência, pode provocar estados de depressão, descontrole do apetite, desordens obsessiva/compulsiva, fobia social e síndrome pré-menstrual. Transtornos como autismo, ansiedade, bulimia, pânico, enxaqueca, esquizofrenia e violência extrema também são correlacionados com a baixa produção de serotonina.

O Triptofano, aminoácido precursor do 5-HTP (5-Hidroxitriptofano), é um nutriente encontrado em alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, peru e laticínios.

MECANISMO DE AÇÃO

O 5-HTP é o precursor da serotonina, neurotransmissor que regula o humor e as emoções. O 5-HTP é também o precursor da melatonina, que é sintetizada a partir de serotonina. Administração de 5-HTP para pacientes com enxaqueca, dores de cabeça ou tensão resultou em níveis mais elevados de plasma e de células beta-endorfina mononucleares, que pode fornecer uma explicação para o efeito analgésico do 5-HTP em pacientes com dores de cabeça. De modo geral, a serotonina regula o humor, o sono, a atividade sexual, o apetite, o ritmo circadiano, as funções neuroendócrinas, temperatura corporal, sensibilidade à dor, atividade motora e funções cognitivas. É interessante notar que, no stress crônico, há um aumento na concentração de cortisol plasmático. Isto pode inibir a conversão do triptofano (ingerido através dos alimentos) em 5-Hidroxitriptofano, mas não inibe a conversão do 5-HTP em 5-HT (serotonina). Isto demonstra a vantagem na utilização do 5-Hidroxitriptofano ao invés do Triptofano quando se deseja aliviar os problemas associados ao stress.

SUGESTÃO DE POSOLOGIA

Recomenda-se de 50 a 150mg, podendo a dose ser fracionada em até 3 tomadas diárias.

INDICAÇÕES E APLICAÇÕES

A suplementação diária com L-5-Hidroxitriptofano possui extensa e profunda aplicação no equilíbrio das desordens do SNC, podendo citar o sono, a memória, o aprendizado e a regulação da temperatura e do humor. Também auxilia no comportamento sexual, nas funções cardiovasculares, contrações musculares, na regulação endócrina e na depressão.

Ansiedade: Uma redução significativa da ansiedade foi observada em três diferentes escalas de ansiedade.

Obesidade: Num estudo duplo-cego, pacientes obesos tratados com 5-HTP obtiveram saciedade precoce, redução da ingestão de hidratos de carbono e perda de peso significativa. Os autores afirmam que o 5-HTP pode ser usado com segurança como adjuvante da obesidade.

Enxaqueca: 71% dos pacientes tratados com 5-HTP experimentaram uma melhora significativa. O 5-HTP foi mais eficaz na redução da intensidade e duração do que na frequência dos ataques, com apenas pequenos efeitos colaterais. Estudo aponta que o 5-HTP pode ser um tratamento de escolha na profilaxia da enxaqueca.

Dor de cabeça: Um estudo duplo-cego mostrou que o 5-HTP é moderadamente eficaz e extremamente seguro, com 48% dos doentes com mais de 50% de redução na frequência e severidade das dores de cabeça.

Distúrbios do Sono: O 5-HTP estimula a produção de melatonina. Num estudo, pacientes que sofriam de insônia leve experimentaram uma melhora significativa ao tomar 100mg de 5-HTP antes de dormir.

Depressão: Alguns tipos de depressão podem apresentar uma deficiência de serotonina. Nestes indivíduos, o 5-HTP reduziu a incidência de episódios depressivos. Vários estudos têm relatado a mesma eficácia do 5-HTP em relação aos antidepressivos tricíclicos.

Fibromialgia: Nos pacientes com fibromialgia, o 5-HTP pode reduzir a dor, melhorar o sono, reduzir a sensibilidade e a rigidez pela manhã, reduzir a ansiedade, melhorar o humor e aumentar a energia.

TOXICIDADE / CONTRAINDICAÇÕES

Os efeitos adversos ocasionais relatados com o uso de 5-HTP incluem náuseas, vômitos, diarreia e cefaléia. Quando ocorrem, geralmente podem ser minimizados diminuindo a dosagem e depois aumentando gradualmente. Tomar o suplemento com as refeições também pode ser uma boa estratégia.

Estudos relatam que o 5-HTP pode ter efeitos adicionais aos antidepressivos, onde se incluem a Fluoxetina, Fluvoxamina, Paroxetina, Sertralina, Amitriptilina, Amoxapina, Clomipramina, Desipramina, Doxepina, Imipramina, Nortriptilina, Trimipramina, Maprotilina, Mirtazapina, Trazodona, Bupropiona, Venlafaxina, Nefazodona, Citalopram, Protriptilina, Fenelzina, Tranilcipromina, Isocarboxazida. Isto pode alterar os efeitos destes medicamentos e, possivelmente, a dose necessária para o tratamento. Há relatos também de que o 5-HTP pode ter efeitos adicionais ao Hypericum perforatum.

Referências bibliográficas

<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=474205&indexSearch=ID>
<http://www.scielo.org/cgi-bin/wxis.exe/applications/scieloorg/iah/?IsisScript=iah/iah.xis&base=article%5Edart.org&nextAction=Ink&lang=p&in dexSearch=&exprSearch=L-5-HIDROXITRIPTOFANO>

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-69842007000400027&script=sci_arttex
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/290757>

5-HTP The Natural Way to Overcome Depression, Obesity & Insomnia, M. Murray, ND, Bantom Books.
Martindale, The Extra Pharmacopoeia, 29a. Edição, The Pharmaceutical Press, 1989, Vol. I, pág. 376.



manipulação &
homeopatia

Central de Entregas

 (21) 3412-0011  (21) 98814-5722

 www.alqfarmacia.com.br

 @alqfarmacia

 Farmácia ALQ (Alquiotupã)