

Nome Comum: 5 – HTP
Denominação Científica: *Griffonia simplicifolia*
Aspecto: Pó cristalino branco
Solubilidade: Fracamente solúvel em água

DL-50 (oral): não foi encontrada em literatura consultada
Uso: Interno
Fator de Correção: Não se aplica
Fator de Equivalência: 1,0

L-5-HIDROXITRIPTOFANO

DERIVADO DE PRODUTO NATURAL PARA TRATAR DEPRESSÃO



5-HTP é um precursor direto da serotonina e derivada de uma planta encontrada no Oeste da África, a *Griffonia simplicifolia*. Esta planta tem sido usada tradicionalmente na medicina africana para inibir diarreia, vômito e constipação, e também como um afrodisíaco.

A serotonina age por todo o corpo; suas funções incluem ações como neurotransmissor, regulador das funções dos músculos lisos do coração e do sistema gastrointestinal e regulador das funções planquetárias. Serotonina produz em efeito inibitório que acalma e promove sensação de contentamento. Parte dela é convertida em melatonina no organismo. Melatonina é o hormônio que ajuda a determinar o ciclo do sono e do despertar no indivíduo.

5-htp é um neurotransmissor que ajuda a normalizar a atividade da serotonina no corpo. A deficiência do L-5 Hidroxitriptofano está implicada na depressão, no apetite descontrolado, desordens obsessivo-compulsivas, fobia social e síndrome pré-menstrual. Também está envolvido no autismo, na ansiedade, bulimia, pânico, enxaqueca, esquizofrenia e na violência extrema.

Recomendação de uso

Recomenda-se de 50 a 150mg/3 vezes ao dia. Tomar pela manhã, logo depois de acordar, e à noite, antes de dormir. Quando 5-HTP for associado ao Jarsin, recomenda-se de 50 a 100mg de 5-HTP/3 vezes ao dia e 150 a 300mg de Jarsin/3 vezes ao dia.

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. 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 L-5-Hidroxitriptofano, mas não inibe a conversão do 5-HTP em 5-HT (serotonina). Isto demonstra a vantagem na utilização do L-5-Hidroxitriptofano ao invés do triptofano quando se deseja aliviar os problemas associados ao stress.

5-htp pode ser associado ao Jarsin. De fato, a eficiência dessa combinação foi demonstrada em 25 estudos duplo-cego. Os resultados mostraram que a associação do 5-HTP com Hipérico é igual ou mais efetiva que as drogas antidepressivas usadas no tratamento da depressão suave a moderada. Essa combinação também pode ser recomendada, até mesmo, nos casos mais severos.

NOTA

Não é necessário fazer conversão. Considerar a pureza do produto indicada no laudo (98,0 a 101, 0%).

Reações adversas

Não foram encontradas em literatura consultada.

Contra-indicações

Não foram encontradas em literatura consultada.

Incompatibilidade

Não se recomenda associar o L-5-Hidroxitriptofano com Cloridrato de Fluoxetina e Cloridrato de Sertralina.

Armazenamento

Manter em recipiente hermeticamente fechado, ao abrigo da luz, calor e umidade.

Referências Bibliográficas

1. <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=474205&indexSearch=ID>.
2. <http://www.scielo.org/cgi-bin/wxis.exe/applications/scielo-org/iah/?IsisScript=iah/iah.xis&base=article%5Edart.org&nextAction=lnk&lang=p&indexSearch=&exprSearch=L-5-HIDROXI-TRIPTOFANO>.
3. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-69842007000400027&script=sci_arttex.
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/290757>.

