

TAURINA



Nome científico: N/A

Sinonímia Científica: N/A

Nome popular: Taurina, taurine, ácido beta-aminossulfônico.

Família: N/A

Parte Utilizada: N/A

Composição Química: 99 % a 101% de Taurina.

Formula molecular: $C_2H_7NO_3S$

Peso molecular: 125,1473

CAS: 107-35-7

DCB: 08306

DCI: TAURINE

Taurina ou ácido beta-aminossulfônico é um composto final do metabolismo dos aminoácidos sulfurados que se encontra conjugada com ácidos biliares de sódio e potássio, resultando na formação do ácido taurocólico, um dos ácidos da bile alcalina, essencial para absorção das gorduras. Está presente em altas concentrações em algas e no reino animal. A síntese de Taurina ocorre a partir dos aminoácidos metionina e cisteína, através de uma sequência de reações enzimáticas de oxidação e transulfuração que requerem a participação da vitamina B6 como cofator. As necessidades dos aminoácidos sulfurados em adultos correspondem a 17mg/g de proteína ingerida. A maior concentração de Taurina ocorre naturalmente em frutos do mar, pescada, carne escura de aves. A ingestão diária de Taurina exerce papel importante na manutenção do pool desse aminoácido no organismo, uma vez que, nos mamíferos, a habilidade de sintetizá-la é limitada.

Indicações e Ação Farmacológica

Apresenta propriedades cardiovasculares: antiarrítmica, ação hipotensiva, modulação da ação do canal de cálcio, retarda a cardiomiopatia. No sistema nervoso central: Regulação da resposta cardiorrespiratória, alteração na duração do sono, anti-convulsiva, modulador da excitabilidade neural, manutenção da função cerebral, termorregulador, ação anti-tremores; Retina: Manutenção da estrutura e das funções; Fígado: Síntese dos sais biliares; Sistema reprodutivo: Motilidade do espermatozoide; Músculos: Estabilidade das membranas; demais propriedades: Modulador dos neurotransmissores e hormônios, Osmoregulação, estimulação da glicólise e glicogênese, efeitos antioxidantes, atenuação da hipercolesterolemia, proliferação e viabilidade das células.

A taurina serve como neurotransmissor, um regulador de sal e do equilíbrio de água dentro das células e um estabilizador das membranas celulares. A taurina participa na desintoxicação de substâncias químicas estranhas e também está envolvida na produção e ação da bile. A taurina melhora a força do músculo do coração, prevenindo o desenvolvimento de cardiomiopatia (uma enfermidade do músculo cardíaco). Os baixos níveis de taurina estão relacionados com a hipertensão. Alguns estudos têm mostrado que consumindo suplementos de taurina se consegue baixar a pressão sanguínea. Os estudos com taurina demonstraram uma melhora na contractilidade do coração nos pacientes cardíacos podendo, ser utilizada como antioxidante.

A taurina apresenta importante função nos olhos protegendo as células da retina dos efeitos danosos da luz ultravioleta e das substâncias tóxicas. A taurina também é necessária para as reações químicas produzidas na visão normal, e sua deficiência está associada à degeneração da retina, além de protegê-la, ajuda a prevenir as cataratas relacionadas com a idade. Outra função deste aminoácido é manter a correta composição da bile e manter a solubilidade do colesterol. A taurina se liga a

certos sais biliares, e por isso melhora sua habilidade de digerir as gorduras. Os estudos com animais têm demonstrado que a complementação com taurina pode inibir a formação de cálculos biliares. A taurina também possui propriedades antioxidantes.

Toxicidade/Contraindicações

Indivíduos com problemas renais ou hepáticos fazer uso sob orientação médica.

Dosagem e Modo de Usar

Dosagem usual na faixa de 100 a 600 mg ao dia, como suplemento dietético; 1 a 3 g ao dia em doenças cardiovasculares.

Referências Bibliográficas

CARVALHO, J. M. de et al. **Perfil dos principais componentes em bebidas energéticas: cafeína, taurina, guaraná e glucoronolactona.** Revista do Instituto Adolfo Lutz, v. 65, n. 2, p. 78-85, 2006.

DALL'AGNOL, T.; SOUZA, P. F. A, de. **Efeitos fisiológicos agudos da taurina contida em uma bebida energética em indivíduos fisicamente ativos.** Rev. bras. med. esporte, v. 15, n. 2, p. 123-126, 2009

DENIPOTE, F. G.; PAIVA, S. A. R. de; ZORNOFF, L. A. M. **Influência da taurina na remodelação cardíaca:[revisão].** Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr, v. 34, n. 1, p. 211-223, 2009.

LAMÔNICA-GARCIA, V. C. et al. **Níveis plasmáticos de taurina e de seus precursores em pacientes com câncer de esôfago.** Arquivos de Gastroenterologia, p. 199-203, 2008.

HAMMES, T. O. **Efeito da taurina sobre a esteatose hepática induzida por tioacetamida em Danio rerio.** 2011.

KLACK, K.; BONFA, E; BORBA NETO, E. F. **Diet and nutritional aspects in systemic lupus erythematosus.** Revista brasileira de reumatologia, v. 52, n. 3, p. 395-408, 2012.

