

TAURINA

CAS: 107-35-7

DCB: 08306

Fórmula Molecular: $C_2H_7NO_3S$

Peso Molecular: 125,15

Composição: não aplicável

Uso: oral

A taurina é categorizada como um ingrediente para uso em suplementos alimentares, principalmente voltados ao esporte, com o objetivo de melhorar o desempenho físico.

A suplementação de taurina também tem sido proposta por seus efeitos benéficos no tratamento da epilepsia, insuficiência cardíaca, fibrose cística e diabetes. Estudos em animais demonstraram que ela também oferece proteção contra danos neurotóxicos causados por álcool, amônia, chumbo e outras substâncias.

A taurina participa da síntese de ácidos biliares, como o ácido taurocólico, estimula a formação do ácido gama-aminobutírico (GABA) e modula a neurotransmissão, inibindo a ação das catecolaminas e da acetilcolina.

É considerada uma molécula citoprotetora devido à sua capacidade de sustentar a cadeia de transporte de elétrons normal, manter os estoques de glutathione, regular positivamente as respostas antioxidantes, aumentar a estabilidade da membrana, eliminar a inflamação e prevenir o acúmulo de cálcio.

Estudos recentes apontam que a taurina ainda parece apoiar na melhora da obesidade por meio da estimulação do gasto energético, modulação do metabolismo lipídico, efeito anoréxico, efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes. Os mecanismos responsáveis pelo efeito antiobesidade da taurina ainda não estão esclarecidos, a taurina parece ter múltiplos locais de ação.

INDICAÇÕES

- Fonte de taurina;
- Apoio contra o estresse oxidativo;
- Apoio nos processos de gerenciamento do peso;
- Melhora no desempenho esportivo.

DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** de 100 a 2000 mg/dia, ou conforme prescrição.
- **Tópico:** Não aplicável.
- **Fator de correção:** não aplicável.

CONTRAINDICAÇÕES

O seu uso não está autorizado para o grupo populacional entre 0 e 18 anos, lactantes e gestantes. Caso tenha hipersensibilidade ao componente, não realizar o uso.



Comprar
AGORA!

INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Insumo higroscópico. Conservar o insumo em locais com condições adequadas de temperatura e umidade.

SUGESTÕES DE FÓRMULAS

Apoia a síntese de Glutathione (antioxidante)

Componentes	Quantidade
Taurina	500 mg
NAC	600 mg
Glicina	1000 mg
Posologia: tomar uma dose ao dia.	

Pré- treino

Componentes	Quantidade
Taurina	1000 mg
Beta alanina	2000 mg
L-Arginina Base	2000 mg
Vitamina B3	10 mg
Vitamina B5	2 mg
Vitamina B6	1
Metilcobalamina	5 mcg
Bitartarato de colina	100 mg
Cafeína	200 mg
Dispensar em pote com scoop dosador.	
Posologia: Tomar 1 dose antes do treino.	

REFERÊNCIAS

1. Material do fabricante.
2. Caine JJ, Geraciotti TD. Taurine, energy drinks, and neuroendocrine effects. Cleve Clin J Med. 2016 Dec;83(12):895-904. doi: 10.3949/ccjm.83a.15050. PMID: 27938518.
3. BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. Formulário Médico Farmacêutico. 6.ed. São Paulo: Pharmabooks. 2021.
4. Baliou S, Adamaki M, Ioannou P, Pappa A, Panayiotidis MI, Spandidos DA, Christodoulou I, Kyriakopoulos AM, Zoumpourlis V. Protective role of taurine against oxidative stress (Review). Mol Med Rep. 2021 Aug;24(2):605. doi: 10.3892/mmr.2021.12242. Epub 2021 Jun 29. PMID: 34184084; PMCID: PMC8240184.

Rev. 1 – 11/06/2025.

