



Literatura técnica

Taurina

Uso: Interno

CAS: 107-35-7

Sumário

Introdução	pág. 3
Sugestão de uso	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 5

Introdução

A taurina é um aminoácido sulfurado não proteínogênico, derivado do metabolismo da cisteína, amplamente distribuído nos tecidos do organismo, especialmente no sistema nervoso central, músculos e retina. Diferente dos aminoácidos clássicos, não é incorporada em proteínas, mas desempenha funções fisiológicas importantes, como regulação osmótica, estabilização de membranas celulares e participação na formação de sais biliares.

Sugestão de uso

A taurina é administrada por via oral, geralmente como suplemento nutricional ou componente de formulações. As doses variam conforme a finalidade e condição clínica, devendo ser individualizadas. Em uso clínico ou suplementar, a administração deve ser orientada por profissional de saúde, considerando fatores como idade, peso e estado metabólico.

Contribuições

A taurina contribui para diversas funções fisiológicas, incluindo suporte à função cardiovascular, neurológica e muscular. Seu mecanismo de ação envolve a modulação do fluxo de íons, especialmente cálcio, contribuindo para a estabilidade das membranas celulares e regulação da excitabilidade celular. Atua também na conjugação de ácidos biliares, auxiliando na digestão e absorção de lipídios. Além disso, apresenta propriedades antioxidantes e pode contribuir para a redução do estresse oxidativo, além de participar da regulação osmótica e do equilíbrio eletrolítico celular.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó cristalino ou cristais

Cor: Branco

Odor: Característico

Densidade de massa: 0,9446 g/ml

Solubilidade: Solúvel (1:30) em água

Recomendações farmacotécnicas

Advertências e restrições de uso

USO INTERNO. Produto destinado ao consumo oral. Não exceder a recomendação diária de consumo. Manter fora do alcance de crianças. Gestantes, lactantes e crianças somente devem consumir este produto sob orientação de profissional de saúde. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes, suspender o uso.

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- PEREIRA, J. C. et al. Efeito da ingestão de taurina no desempenho físico: uma revisão sistemática. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, v. 5, n. 4, p. 156-162, 2012.
- ROSA, Flávia Troncon; MARCHINI, Julio Sergio. Efeito da suplementação de taurina, associada a aconselhamento nutricional, sobre marcadores de estresse oxidativo, inflamação e metabolismo energético de obesos. 2012.
- MIRANDA, Gabriela Batitucci. Efeitos da suplementação de taurina associada ao treinamento aeróbico intervalado sobre a concentração de irisina, o gasto energético e a composição corporal de mulheres obesas. 2017.
- CARVALHO, Flávia Giolo de. Efeitos da suplementação de taurina ou flavonóides de cacau associado à achocolatado sobre a composição corporal, metabolismo de carboidratos e proteínas, desempenho físico, dano muscular e estresse oxidativo em atletas. 2015.

Literatura técnica

Taurina

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br