



Literatura técnica

# L-Triptofano

Uso: Interno

CAS: 73-22-3

# Sumário

<b>Introdução</b>	pág. 3
<b>Sugestão de uso</b>	pág. 3
<b>Contribuições</b>	pág. 3
<b>Ficha técnica</b>	pág. 5

## Introdução

O L-triptofano é um aminoácido essencial, ou seja, obtido exclusivamente por meio da dieta, presente em alimentos como carnes, ovos, laticínios, sementes e leguminosas. Atua como precursor metabólico de compostos bioativos importantes, incluindo serotonina, melatonina e niacina (vitamina B3), desempenhando papel relevante na regulação do humor, do sono e de funções metabólicas.

Sua suplementação é utilizada em contextos nutricionais e funcionais, especialmente quando há ingestão insuficiente ou aumento da demanda fisiológica.

## Sugestão de uso

O L-triptofano é utilizado por via oral, com posologia variável conforme a finalidade da suplementação, sendo comumente empregado em doses que variam de 500 mg a 2 g ao dia, podendo atingir até 3 g ao dia em situações específicas, com administração geralmente dividida ao longo do dia e ajustada conforme a necessidade individual e orientação profissional.

## Contribuições

O L-triptofano atua como precursor da serotonina, sendo inicialmente convertido em 5-hidroxitriptofano e posteriormente em serotonina no sistema nervoso central, neurotransmissor envolvido na regulação do humor, apetite e comportamento emocional.

A serotonina pode ser convertida em melatonina, hormônio responsável pela regulação do ciclo sono-vigília, contribuindo para o equilíbrio do ritmo circadiano e qualidade do sono.

Além disso, o L-triptofano participa da via metabólica da quinurenina, relacionada à modulação imunológica e ao metabolismo energético, contribuindo para o equilíbrio fisiológico do organismo. Sua atuação está associada ao suporte do sistema nervoso central, ao bem-estar emocional e à regulação de funções neuroendócrinas.

## Ficha técnica

### Características do ativo

**Aspecto:** Cristais ou Pó

**Cor:** Cristalino a Branco a levemente amarelado

**Sabor:** Levemente amargo

**Solubilidade:** Solúvel em álcool quente

## 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

- DRUGBANK ONLINE. Tryptophan. DrugBank Database. Disponível em: <https://go.drugbank.com/drugs/DB00189>  
Acesso em: 13 jan. 2026.
- DRUGS.COM. L-Tryptophan: uses, dosage, side effects. Disponível em: <https://www.drugs.com/mtm/tryptophan.html>  
Acesso em: 13 jan. 2026.
- NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. Dietary tryptophan and its role in serotonin synthesis. PubMed. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12514275/> Acesso em: 13 jan. 2026.
- NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. Effects of L-tryptophan on sleep and mood. PubMed. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15196306/> Acesso em: 13 jan. 2026.
- NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. Tryptophan metabolism and immune regulation. PubMed. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21071258/> Acesso em: 13 jan. 2026.
- UNITED STATES PHARMACOPEIA. Tryptophan Monograph. USP–NF. Disponível em: <https://online.uspnf.com/uspnf/section/monographs-usp> Acesso em: 13 jan. 2026.

Literatura técnica

# L-triptofano

**SIGA-NOS NAS  
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

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

[www.irialmag.com.br](http://www.irialmag.com.br)