

HUMANIZE

Edição 48 - Setembro de 2020
Uma publicação do Grupo HumanAlimentar

PROFISSIONAL

Boa leitura!

Efeitos da Administração da Leucina na Sarcopenia: Resultados de um estudo clínico, randomizado, placebo – controlado.

Autores: Martínez-Arnau FM et al.

Fonte: Effects of Leucine Administration in Sarcopenia: A Randomized and Placebo-controlled Clinical Trial. Nutrients 2020, 12, 932

Clique [aqui e acesse o artigo original.](#)



A sarcopenia, literariamente, define-se como perda de massa e força muscular esquelética, frequentemente, associada ao envelhecer. Porém, atualmente, percebe-se, que a mesma se faz presente em diversas condições clínicas, as quais apresentam como base, aumento do metabolismo. E, uma vez presente, a sarcopenia, resulta na redução da capacidade funcional (execução de atividades do cotidiano tornam-se dificultadas), assim como também, piores desfechos clínicos à doença de base do indivíduo.

Na prática clínica, de forma preventiva ou como terapêutica, deve-se implementar estratégias específicas para os quadros sarcopênicos. E, dentre elas, no que tange à terapêutica nutricional, observa-se o aumento no quantitativo proteico ofertado por dia. Porém, tão importante, quanto o alcance desse

quantitativo proteico, é a qualidade proteica utilizada. E, nesse sentido, diversos estudos evidenciam, a utilização da leucina, como parte da qualidade proteica, tendo em vista aos excelentes resultados com a sua utilização, na preservação ou na recuperação, da massa muscular.

Nesse sentido, esse estudo, teve como objetivo avaliar a eficácia da administração de leucina na melhora da massa e força muscular, performance funcional e função do músculo respiratório em idosos institucionalizados. Ao todo, foram randomizados 42 idosos, do sexo masculino e feminino, com idade média de 78,9 anos. Os mesmos foram divididos, conforme o tratamento dietético: grupo estudo – recebeu leucina em pó (3 gramas), diluída em água ou suco duas vezes ao dia (manhã e tarde); grupo controle – recebeu lactose em pó (3 gramas), diluída em água ou suco duas vezes ao dia (manhã e tarde). A suplementação foi realizada por 13 semanas e os parâmetros foram analisados mensalmente.

O estudo demonstra como resultado, que o tempo necessário para completar o percurso para a avaliação de marcha, foi maior no grupo placebo em relação ao grupo leucina ($p=0,001$). Isso demonstra, uma excelente aplicabilidade da utilização da leucina, uma vez que um dos critérios para a determinação da sarcopenia, é a demora para deambular que o paciente apresenta. E, em adição, os autores reportam que o grupo de pacientes que não recebeu a suplementação de leucina, apresentou redução na força muscular respiratória ($p=0,026$).

Assim, os autores concluíram que a utilização da leucina, como parte da suplementação nutricional oral, é uma estratégia que pode ser utilizada como adjuvante na melhora da performance física e da função muscular respiratória em idosos. E, em consequência, apresentar benefícios para a prevenção e/ou tratamento da sarcopenia.

Humalin Pleno+



Nutrição completa e hiperproteica ,
com adição de leucina.

- + Utilização flexível para via oral ou sonda enteral;
- + Hiperproteico = 11,15 gramas/sachê;
- + Qualidade proteica = Proteína Isolada do Soro do Leite + Proteína Concentrada do Leite;
- + Elevado teor de leucina (2.920 mg/sachê);
- + Auxilia na reabilitação nutricional pós clínica, hospitalar e pós operatória;
- + Versátil e fácil de usar por ser neutro podendo ser adicionado em preparações doces e salgadas.

Recomendação Posológica

+ 6 colheres medida ou 1 sachê por dia ou conforme prescrição individualizada. Pode ser fracionado em 2 ou 3 vezes ao dia.



**Porquê para nós, ser Humana é cuidar de você,
para que você possa se cuidar e cuidar dos seus
com o amor e carinho que a saúde e a vida
merecem!**

 /humanalimentar

 /humanaalimentar

 /company/humana-alimentar

www.humanaalimentar.com.br

www.lojahumanaalimentar.com.br