

L-teanina

Modula a Imunidade em Atletas

O presente estudo duplo cego avaliou os efeitos da L-teanina na modulação do sistema imune em atletas que realizam exercícios intensos (Juszkiewicz *et al.*, 2019).

Para isso, 20 atletas foram aleatoriamente divididos em dois grupos, no qual receberam durante 6 semanas:

Grupo 1
L-teanina
150 mg uma vez ao dia

Grupo 2
Placebo

Resultados:

- ✓ A suplementação com L-teanina contribuiu para uma redução pós-exercício na concentração de IL-10, que foi refletida por valores mais altos de IL-2 para os níveis de IL-10 e IFN- γ para IL-10;
- ✓ Além disso, um decréscimo significativo na contagem CTL, nas relações Treg para NK e Treg para CTL foi observado no grupo suplementado.

Conclusão

A suplementação com L-teanina demonstrou um efeito benéfico no equilíbrio Th1 / Th2 interrompido em atletas, como mostrado pela diminuição de Concentração de IL -10.

Formulações

L-teanina

L-teanina.....150 mg
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula ao dia ou conforme orientação médica.

Associação Pré-Treino de Resistência

Glutaciona.....200 mg

L-citrulina.....2 g

Excipiente qsp.....1 Sachê

Administrar 1 sachê 1 hora antes do exercício físico ou conforme orientação médica.