

## TAURINA UM POTENTE AMINOÁCIDO PARA O CONTROLE GLICÊMICO<sup>1</sup>

**Marcela Karla Santos Silva<sup>2</sup>, Pricilla Keilla de Freitas Cysneiros<sup>3</sup>, Alessandra Carlos de Moura<sup>4</sup>, Karla Karolaine Silva de Carvalho<sup>5</sup>, Mariane Helen da Silva<sup>6</sup>, Cecília Benevides Alencar<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido no Projeto de Extensão (Patrulha do Rótulo) do Centro Universitário UNIFAVIP

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Nutrição (UNIFAVIP), marcelakaarla@outlook.com - Caruaru / PE / Brasil

<sup>3</sup> Aluna do curso de Nutrição (UNIFAVIP), pricilla\_cysneiros@live.com - Caruaru / PE / Brasil

<sup>4</sup> Nutricionista Pós Graduada em Nutrição Oncológica pela (UNIFIP), Alessandra.m1@outlook.com - Caruaru / PE / Brasil

<sup>5</sup> Aluna do Curso de Nutrição (UNIFAVIP), karlakarolaine5@gmail.com - Caruaru / PE / Brasil

<sup>6</sup> Nutricionista Residente pelo Centro Universitário Tabosa de Almeida, marianehelen1@gmail.com - Caruaru / PE / Brasil

<sup>7</sup> Nutricionista Pós Graduada em Gestão e Qualidade em Serviços de Alimentação (FACEAT), cecilia.benevides@outlook.com - Caruaru / PE / Brasil

**Introdução:** A taurina é um aminoácido que não é incorporado nas proteínas de nosso organismo e tem um papel importante na sinalização celular. Ela regula a produção intracelular de peróxido de hidrogênio, ou água oxigenada e, se correlaciona com a melhor ação da insulina nos tecidos periféricos. Ela é sintetizada naturalmente pelo organismo, principalmente nas células do fígado e do tecido adiposo. Também pode ser adquirida pela ingestão de alimentos como carne, peixe, mariscos e, em menor quantidade, vegetais. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da taurina associada ao controle da glicemia. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão da literatura, realizada por meio de pesquisas bibliográficas de estudos originais, publicados em língua portuguesa e inglesa, nos últimos cinco anos. Indexados nas bases de dados eletrônicas da PubMed, SciELO e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). **Resultados:** Uma das funções da taurina no organismo é modular o receptor de insulina, fazendo com que a glicose circulante no sangue seja captada pelos músculos de maneira mais eficiente. Dessa maneira, análises apontam que o aminoácido possa ser utilizado como coadjuvante no tratamento de pacientes com resistência à insulina e diabetes. Essa redução da glicemia pode ser reflexo da superativação dos receptores de insulina durante o tratamento. Esse processo favorece a produção de glicose no tecido muscular e diminui a criação desse açúcar no fígado. A taurina é capaz de diminuir a glicemia, resistência à insulina, desequilíbrio osmótico e estresse oxidativo, geralmente observados em pacientes diabéticos. Presente principalmente nos músculos, no coração, na retina e no sistema nervoso central, o aminoácido é bastante utilizado durante as atividades físicas devido a sua eficácia. Quando ingerida, ela tem seu pico de ação em aproximadamente 120 minutos. Uma de suas funções é agir como transmissor metabólico e fortalecer as contrações cardíacas. A suplementação de taurina tem

vido amplamente investigada, especialmente no que se refere à relevância desse aminoácido no controle glicêmico e na modulação de respostas metabólicas em condições de acúmulo excessivo de tecido adiposo. Entretanto, é necessário ter cuidado ao consumir o aminoácido. De acordo com estudos, a quantidade segura é de três a seis gramas diárias. **Conclusão:** Em vista dos argumentos apresentados, é provado cientificamente que a suplementação com o aminoácido taurina é capaz de reduzir a glicemia e, baixos níveis de taurina no diabetes relacionam-se diretamente com a hiperglicemia, mas é importante ressaltar que há necessidade de mais pesquisas sobre esse tema, especialmente pelo menor número de estudos com humanos.

**Palavras-chave:** Glicemia; Metabolismo; Diabetes Mellitus;