

O Limiar de Leucina e a Via mTOR: Como Otimizar a Síntese Muscular com Plantas (Perspectiva Bioquímica 2020)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/12/2020

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre o limiar de leucina e a via mtor: como otimizar a síntese muscular com plantas, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/o-limiar-de-leucina-e-a-via-mtor-como-otimizar-a-sintese-muscular-com-plantas-2020-12>

A via intracelular mTOR é o interruptor mestre que comanda o anabolismo muscular. Para ligar esse interruptor, cada refeição principal necessita de cerca de 2,5g a 3,0g do aminoácido leucina.

Vantagem: Tofu, Tremoço e Soja não-transgênica

A soja e o tremoço possuem perfil de aminoácidos praticamente idêntico ao da proteína do leite (whey), atingindo o limiar de leucina com facilidade.

Desvantagem: Distribuição desigual em grãos comuns

Feijões e arroz exigem volumes calóricos maiores para atingir 3g de leucina se consumidos isoladamente.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Consuma fontes proteicas concentradas como tofu firme grelhado, tempeh fermentado, edamame ou shake proteico vegetal logo após treinos de força para maximizar a janela anabólica.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 15/12/2020 às 03:25.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.