

L-LISINA

aminoacido

Informazioni di base

Origini naturali? Sì

Origini sintetiche? Sì

La prescrizione medica è richiesta? No

Fonti naturali

Carne rossa Patate

Fagioli Lima Pesce

Formaggio Prodotti di semi di soja

Latte Uova

Lievito

Effetti dimostrati

Rientra nella struttura di tutte le proteine.

Favorisce la crescita, la riparazione dei tessuti e la produzione di anticorpi, ormoni, enzimi.

Effetti benefici supposti non dimostrati

Protegge contro alcuni herpesvirus trasmessi sessualmente.

Chi necessita di quantità aggiuntive?

Le carenze del singolo aminoacido sono sconosciute eccetto nelle persone che seguono strette diete contenenti solo pochi alimenti.

Le carenze di tale aminoacido appaiono più comunemente come il risultato di una carenza proteica totale, il che è raro nei Paesi occidentali.

Chiunque con un inadeguato apporto dietetico calorico o nutrizionale o maggior fabbisogno nutrizionale.

Chiunque con un inadeguato apporto dietetico proteico.

Ragazzi, donne in gravidanza o in allattamento che siano vegetariani.

Persone con recenti e gravi ustioni o ferite.

Neonati prematuri.

Sintomi da carenza

In moderate deficienze:

Crescita lenta nei ragazzi.

Bassi livelli di proteine essenziali nel sangue.

In gravi deficienze:

Apatia.

Depigmentazione dei capelli.

Edema.

Sonnolenza.

Danno epatico.

Riduzione del tessuto muscolare e del tessuto adiposo.

Lesioni epidermiche.

Debolezza, astenia.

Sintomi supposti non dimostrati

Nessuno.

Esami di laboratorio rivelatori di carenza

Nessuno disponibile, eccetto per scopi sperimentali.

Posologia

Fabbisogni giornalieri raccomandati (RDA): nessuna RDA è stata stabilita.

Come agisce questo aminoacido:

È uno degli otto aminoacidi essenziali. Tutti gli aminoacidi partecipano alla sintesi proteica.

Miscellanea:

Non esiste alcuna evidenza scientifica che una supplementazione sia necessaria o utile.

Le persone con un'alimentazione scarsa sono maggiormente sottoposte agli effetti collaterali nell'assumere supplementazioni di tale aminoacido, compreso uno squilibrio degli aminoacidi.

Nella dieta poverissima, l'eventuale integrazione con aminoacidi crea un dannoso squilibrio nutrizionale.

Disponibile sotto forma di:

Capsule: ingerire intere con un bicchiere di acqua. Non masticare né frantumare. Ingerire durante i pasti principali o entro un'ora e mezza da essi, se non sotto diversa prescrizione. Costituente di molti preparati multivitaminati/minerali.

Avvertenze e precauzioni

Non fare assumere:

In caso di allergia agli alimenti proteici, come uova, latte, grano.

In caso di alimentazione povera.

Ai diabetici.

Nell'autoprescrizione senza controllo medico.

Valutate il vostro paziente in caso di:

Diabete mellito.

Dopo i 55 anni d'età:

Non prescrivere aminoacidi a soggetti sani.

Gravidanza:

Non prescrivere aminoacidi a soggetti sani.

Allattamento:

Non prescrivere aminoacidi a soggetti sani.

Effetto sugli esami di laboratorio:

Nessuno conosciuto.

Conservazione:

Conservare in luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta, ma non congelare.

Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Sovradosaggio/tossicità

È improbabile che porti a esiti pericolosi o che determini una sintomatologia significativa.

Per i sintomi da sovradosaggio: sospendere la somministrazione. Vedi "Controindicazioni, effetti collaterali o sintomi da sovradosaggio".

Per i sintomi da overdose accidentale (per es. l'intera bottiglia presa dal bambino): chiamare il Pronto Soccorso o il più vicino Centro Antiveleni.

Controindicazioni, effetti collaterali o sintomi da sovradosaggio

Non se ne riscontrano.

Interazione con farmaci, vitamine o minerali

Nessuna conosciuta.

Interazione con altre sostanze

Nessuna conosciuta.