

Hidroxitriptofano (L-5)

Ansiolítico e antidepressivo natural

CAS: 4350-09-8

Fórmula Molecular: $C_{11}H_{12}N_2O_3$

Nome químico: *Griffonia simplicifolia*

Peso Molecular: 220,23

Sinônimo: 5-HTP

Fator de correção: não se aplica

Fator de umidade: não se aplica

Fator de equivalência: não se aplica

USO ORAL

O 5 Hidroxitriptofano (5-HTP) é um precursor do neurotransmissor serotonina. O aminoácido triptofano é convertido em 5 HTP que por sua vez dá origem à serotonina. O 5-HTP é encontrado nas sementes da *Griffonia simplicifolia*, uma planta natural do oeste da África (Gana, Costa do Marfim e Togo). Esta planta tem sido usada tradicionalmente na medicina africana para inibir diarreia, vômito e constipação, e também como um afrodisíaco.

Por sua vez a serotonina presente no organismo tem diversas funções, tais como: o controle da liberação de alguns hormônios a regulação do ritmo circadiano (o ciclo do sono e do despertar no indivíduo, quando convertida em melatonina), do sono e do apetite. A serotonina também produz um efeito inibitório que acalma e promove sensação de contentamento.

A deficiência do 5-HTP implica em redução da serotonina e por sua vez leva à depressão, descontrole do apetite, distúrbios obsessivos e compulsivos, fobia social e síndrome pré-menstrual. Também está envolvido no autismo, na ansiedade, bulimia, pânico, enxaqueca, esquizofrenia e na violência extrema.

O triptofano, precursor do 5-HTP (5-hidroxitriptofano), é um nutriente encontrado em alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, peru e laticínios.

Propriedades

- Melhora o humor
- Melhora os sintomas de estresse e ansiedade
- Melhora os níveis de serotonina no cérebro

Mecanismo de ação

O 5-HTP é o precursor da serotonina, que é um neurotransmissor que regula o humor e as emoções.

O 5-HTP é também o precursor da melatonina, que é sintetizada a partir de serotonina.

Administração de 5-HTP para pacientes com enxaqueca, dores de cabeça ou tensão resultou em níveis mais elevados de plasma e de células beta-endorfina mononucleares, que pode fornecer uma explicação para o efeito analgésico do 5-HTP em pacientes com dores de cabeça.

De modo geral a serotonina regula o humor, o sono, a atividade sexual, o apetite, o ritmo circadiano, as funções neuroendócrinas, temperatura corporal, sensibilidade à dor, atividade motora e funções cognitivas.

Sugestões de dosagem

Recomenda-se de 50 a 150mg/3 vezes ao dia. Sendo a dosagem máxima 600 mg/dia.

Indicações e aplicações

A suplementação diária com L-5-Hidroxitriptofano possui extensa e profunda aplicação no equilíbrio das distúrbios do SNC, podendo citar o sono, a memória, o aprendizado e a regulação da temperatura e do humor. Também auxilia no comportamento sexual, nas funções cardiovasculares, contrações musculares, na regulação endócrina e na depressão.

– Ansiedade: Uma redução significativa da ansiedade foi observada em três diferentes escalas de ansiedade.

– Obesidade: Num estudo duplo-cego, pacientes obesos tratados com 5-HTP obtiveram saciedade precoce, redução da ingestão de hidratos de carbono, e perda de peso significativa. Os autores afirmam que o 5-HTP pode ser usado com segurança como adjuvante da obesidade.

– Enxaqueca: 71% dos pacientes tratados com 5-HTP experimentaram uma melhora significativa. O 5-HTP foi mais eficaz na redução da intensidade e duração do que na frequência dos ataques com apenas



pequenos efeitos colaterais. Estudo aponta que o 5-HTP pode ser um tratamento de escolha na profilaxia da enxaqueca.

– Dor de cabeça: Um estudo duplo-cego mostrou que o 5-HTP é moderadamente eficaz e extremamente seguro, com 48% dos doentes com mais de 50% de redução na frequência e severidade das dores de cabeça.

– Distúrbios do Sono: O 5-HTP estimula a produção de melatonina. Num estudo, pacientes que sofriam de insônia leve experimentaram uma melhora significativa ao tomar 100 mg de 5-HTP antes de dormir.

– Depressão: Alguns tipos de depressão podem apresentar uma deficiência de serotonina. Nestes indivíduos, o 5-HTP reduziu a incidência de episódios depressivos. Vários estudos têm relatado a mesma eficácia do 5-HTP em relação aos antidepressivos tricíclicos.

– Fibromialgia: Nos pacientes com fibromialgia o 5-HTP pode reduzir a dor, melhorar o sono, reduzir a sensibilidade, reduzir a rigidez pela manhã, reduzir a ansiedade, melhora o humor e aumenta a energia.

Informações de Segurança

Informações não encontradas nas literaturas consultadas.

Interações medicamentosas

Não se recomenda associar o L-5-Hidroxitriptofano com Cloridrato de Fluoxetina e Cloridrato de Sertralina.

Recomendações farmacotécnicas

Informações não encontradas nas literaturas consultadas.

Informações de armazenamento

Verificar a informação no rótulo do produto.

Referências bibliográficas

Ballone GJ, Moura EC – *Serotonina* – in. PsiqWeb, Internet, disponível em www.psiqweb.med.br, revisto em 2008.

<http://www.nhiondemand.com/viewcontent.aspx?mgid=198>

<http://naturopatiaeterapiasmanuais.blogspot.com.br/2011/09/5-hydroxytryptophan-5-htp.html>

Última atualização: 25/07/2019.

