



Literatura técnica

L-Theanina

Sumário

Introdução	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 4
Referência bibliográficas	pág. 6

Introdução

A L-theanina é um aminoácido não proteico presente predominantemente nas folhas de chá verde (*Camellia sinensis*) e em algumas espécies de cogumelos, reconhecida por suas propriedades ansiolíticas e relaxantes sem causar sedação. Seu uso tem sido associado à redução do estresse, melhora da concentração e foco, além de potencial efeito neuroprotetor. Estudos pré-clínicos indicam que a L-theanina pode modular a pressão arterial, exercer ação antioxidante cerebral e favorecer a neuroproteção, além de melhorar a plasticidade sináptica.

Contribuições

A L-teanina é um aminoácido que promove relaxamento sem causar sonolência, podendo auxiliar na redução do estresse e da ansiedade. Também pode favorecer a qualidade do sono, concentração e foco, especialmente quando associada à cafeína.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó cristalino ou Cristais

Cor: Branco a Branco amarelado

Odor: Inodoro

Solubilidade: Solúvel

Recomendações farmacotécnicas

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- BABA, Y. et al. Effects of L-theanine on cognitive function in middle-aged and older adults: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition*, v. 68, n. 3, p. 263–268, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8080935/>. Acesso em: 6 out. 2025.
- KELLY, S. P.; HATTON, D. C.; REESE, P. R. L-Theanine and caffeine in combination affect human cognition as evidenced by oscillatory alpha-band activity and attention task performance. *Journal of Nutrition*, v. 138, n. 8, p. 1572S–1577S, 2008. Disponível em: <https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166%2822%2909912-6/fulltext>. Acesso em: 6 out. 2025.
- LI, M. Y. et al. L-Theanine: A unique functional amino acid in tea. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 801, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9014247/>. Acesso em: 6 out. 2025.
- MAY, J. M.; MURRAY, J. A.; BROWN, R. C. L-Theanine: A unique functional amino acid in tea. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 801, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9014247/>. Acesso em: 6 out. 2025.
- MOSHFEGHINIA, R. et al. The effects of L-theanine supplementation on the outcomes of patients with mental disorders: a systematic review. *BMC Psychiatry*, v. 24, p. 285, 2024. Disponível em: <https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-06285-y>. Acesso em: 6 out. 2025.
- YOTO, A. et al. Effects of L-theanine or caffeine intake on changes in blood pressure under mental stress. *Biological Psychology*, v. 89, n. 2, p. 212–217, 2012. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3518171/>. Acesso em: 6 out. 2025.

Literatura técnica

L-Theanina

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**

  @irialmag

Irial  **Mag**

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br