



TAURINA

CAS: 107-35-7

DCB: 08306

Fórmula Molecular: C₂H₇NO₃S

Peso Molecular: 125,15

Composição: não aplicável

Uso: oral



São Paulo (11) 2067.5600
Brasil 0800 0258 825



www.purifarma.com.br



[grupopurifarma](#)



[Purifarma](#)



purifarma.com.br/Blog

A taurina é categorizada como um ingrediente para uso em suplementos alimentares, principalmente voltados ao esporte, com o objetivo de melhorar o desempenho físico.

A suplementação de taurina também tem sido proposta por seus efeitos benéficos no tratamento da epilepsia, insuficiência cardíaca, fibrose cística e diabetes. Estudos em animais demonstraram que ela também oferece proteção contra danos neurotóxicos causados por álcool, amônia, chumbo e outras substâncias.

A taurina participa da síntese de ácidos biliares, como o ácido taurocólico, estimula a formação do ácido gama-aminobutírico (GABA) e modula a neurotransmissão, inibindo a ação das catecolaminas e da acetilcolina.

É considerada uma molécula citoprotetora devido à sua capacidade de sustentar a cadeia de transporte de elétrons normal, manter os estoques de glutatona, regular positivamente as respostas antioxidantes, aumentar a estabilidade da membrana, eliminar a inflamação e prevenir o acúmulo de cálcio.

Estudos recentes apontam que a taurina ainda parece apoiar na melhora da obesidade por meio da estimulação do gasto energético, modulação do metabolismo lipídico, efeito anoréxico, efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes. Os mecanismos responsáveis pelo efeito antiobesidade da taurina ainda não estão esclarecidos, a taurina parece ter múltiplos locais de ação.

INDICAÇÕES

- Fonte de taurina;
- Apoio contra o estresse oxidativo;
- Apoio nos processos de gerenciamento do peso;
- Melhora no desempenho esportivo.

DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** de 100 a 2000 mg/dia, ou conforme prescrição.
- **Tópico:** Não aplicável.
- **Fator de correção:** não aplicável.

CONTRAINDICAÇÕES

O seu uso não está autorizado para o grupo populacional entre 0 e 18 anos, lactantes e gestantes. Caso tenha hipersensibilidade ao componente, não realizar o uso.



Purifarma



São Paulo (11) 2067.5600
Brasil 0800 0258 825



www.purifarma.com.br



grupopurifarma



Purifarma



purifarma.com.br/Blog

INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Insumo higroscópico. Conservar o insumo em locais com condições adequadas de temperatura e umidade.

SUGESTÕES DE FÓRMULAS

Apoia a síntese de Glutathiona (antioxidante)

Componentes	Quantidade
Taurina	500 mg
NAC	600 mg
Glicina	1000 mg
Posologia: tomar uma dose ao dia.	

Pré- treino

Componentes	Quantidade
Taurina	1000 mg
Beta alanina	2000 mg
L-Arginina Base	2000 mg
Vitamina B3	10 mg
Vitamina B5	2 mg
Vitamina B6	1
Metilcobalamina	5 mcg
Bitartrato de colina	100 mg
Cafeína	200 mg
Dispensar em pote com scoop dosador.	
Posologia: Tomar 1 dose antes do treino.	

REFERÊNCIAS

1. Material do fabricante.
2. Caine JJ, Geraciotti TD. Taurine, energy drinks, and neuroendocrine effects. *Cleve Clin J Med*. 2016 Dec;83(12):895-904. doi: 10.3949/ccjm.83a.15050. PMID: 27938518.
3. BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. *Formulário Médico Farmacêutico*. 6.ed. São Paulo: Pharmabooks. 2021.
4. Baliou S, Adamaki M, Ioannou P, Pappa A, Panayiotidis MI, Spandidos DA, Christodoulou I, Kyriakopoulos AM, Zoumpourlis V. Protective role of taurine against oxidative stress (Review). *Mol Med Rep*. 2021 Aug;24(2):605. doi: 10.3892/mmr.2021.12242. Epub 2021 Jun 29. PMID: 34184084; PMCID: PMC8240184.

Rev. 1 – 11/06/2025.

