

Peptídeos: o que a ciência diz sobre Semax, SS-31, GHK-Cu e Teramoselina

Os peptídeos vêm ganhando destaque na saúde, performance e longevidade. Mas entre promessas e realidade, é essencial entender o que realmente tem base científica.

O que são peptídeos?

São pequenas cadeias de aminoácidos que atuam como sinalizadores no organismo, influenciando processos como metabolismo, cognição, inflamação e regeneração.

Semax: foco e cognição

O SEMAX é um peptídeo estudado por seus efeitos no cérebro.

Pode estar associado a:

- melhora de memória e aprendizado
- aumento de BDNF (neuroplasticidade)
- suporte em foco e fadiga mental

SS-31: energia celular

O SS-31 (Elamipretide) atua nas mitocôndrias, podendo:

- melhorar produção de energia
- reduzir estresse oxidativo

Este é mais relevante em contextos clínicos específicos e tratamentos de doenças, do que para fins estéticos.

GHK-Cu: pele e regeneração

Um dos mais consolidados, associado a:

- produção de colágeno
- cicatrização
- saúde da pele

Este funciona melhor quando o corpo tem base nutricional adequada, não tem liberação pela FDA.

Teramoselina: pouca evidência

Apesar de popular, ainda tem:

- baixa padronização científica
- poucos estudos robustos, usada inicialmente para pacientes com HIV.

Deve ser vista com cautela!

Peptídeos podem ser ferramentas interessantes — mas não são a base do resultado.

Sem:

- alimentação estruturada
- controle metabólico
- consistência

...nenhuma estratégia avançada se sustenta.

Quer resultado de verdade?

Se você quer melhorar sua composição corporal, energia e saúde, o caminho não é sair testando protocolos é ter uma estratégia personalizada.

No meu acompanhamento nutricional, o JL 360°, você recebe um plano estruturado para gerar resultado real e sustentável.

Me chama para entender como aplicar isso na sua rotina.