SUPLEMENTOS

Um manual completo para você!

HOPPER

GISELLE SANTOS

A nossa nutri preparou esse manual com muito carinho!

+

MITOS SOBRE O WHEY PROTEIN

tudo o que você já quis perguntar e nunca teve chance

CREATINA

engorda? incha? quando tomar?

PALATINOSE

A Palatinose, conhecida também por isomaltulose é um carboidrato altamente digerível com baixo índice glicêmico.

Atua prolongando a entrada de glicose para a circulação sanguínea e reduzindo os picos de insulina, fator que favorece a redução da queda da glicemia durante o exercício.

Seu consumo vem sendo associado a uma melhora do desempenho COGNITIVO em crianças, pois promove melhora do humor e um melhor processamento da informação e da memória espacial. Também vem sendo empregada com muito sucesso no tratamento do diabetes tipo 2, onde a substituição de parte do açúcar pela palatinose é capaz de reduzir a glicemia e a hemoglobina glicolisada.

Suplementar com Palatinose

Porém, seu maior campo de utilização está na prática esportiva, onde sua suplementação está associada ao aumento da oxidação de gorduras, poupando mais o glicogênio hepático e muscular, além de minimizar a fadiga mental, favorecendo o desempenho de atletas. Indivíduos que precisam emagrecer também podem se beneficiar do uso deste carboidrato (lembrando que o emagrecimento envolve outros diversos fatores).

A suplementação alimentar é um recurso recomendado por nutricionistas esportivos em casos de déficit de algum nutriente ou para ganho de performance, em pessoas que que buscam maior desempenho.

Quanto devo tomar de Palatinose?

A dosagem normalmente indicada é entre 15 e 18g, mas a prescrição deve ser totalmente individualizada, já que vários fatores devem sem levados em consideração na hora de se definir quantidades.

No CrossFit o uso de palatinose normalmente é indicado na fase pré-treino.

ÔMEGA 3

O ômega 3 pode ser caracterizado por uma família de ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs) com mais de uma dupla ligação em sua estrutura de carbonos.

Nos ácidos graxos ômega-3, a primeira dupla ligação fica entre o terceiro e o quarto carbono a partir da extremidade da cauda, fato esse que confere a nomenclatura da família.

Cabe destacar que são ácidos graxos essenciais, ou seja, nosso corpo não é capaz de sintetizar, portanto sua ingestão pela alimentação suplementação é necessária.

Função

A função mais bem elucidada está relacionada ao seu efeito antiinflamatório, podendo ser uma excelente estratégia para recuperação muscular.

Outros efeitos podem ser encontrados na literatura, como melhora no perfil lipídico e também possível efeito anabólico (resultados não são unânimes).

O principal mecanismo de ação está correlacionado com a produção de eicosanóides de série ímpar, que apresentam um menor potencial inflamatório quando comparados aos de série par. O ácido araquidônico (ômega 6) compete com o EPA pela mesma enzima para a produção de eicosanóides.

Onde encontrar?

Um grande problema em sua ingestão habitual é que as fontes dietéticas de ômega 3 não são comuns à alimentação desse lado do globo. O ocidente carece de uma alimentação rica em peixes de águas frias ou oleaginosas em quantidades suficientes, igual a famosa dieta do mediterrâneo.

Com isso, a proporção na dieta tende muito mais ao ômega 6, que apresenta um maior potencial inflamatório. Isso ocorre pelo maior consumo de carnes vermelhas e gorduras saturadas. A inclusão de alimentos fonte ou a própria suplementação se torna interessante, não só para os benefícios no esporte mas também para a saúde de forma geral.

Quanto e quando?

Existem estudos que utilizam até 4 gramas de EPA + DHA. De qualquer maneira, em casos de suplementação, evitar ser próximo de treino para evitar interferências nas adaptações impostas pelo exercício. Lembrando que a inflamação transitória é comum em fisicamente ativos/atletas, sendo necessária.

Benefícios

- Melhora na recuperação muscular
- Efeito anabólico
- Melhora na sensibilidade à insulina
- Redução no risco de problemas cardiovasculares
- Redução da inflamação

HERO
HOPPER
AFAP
BUILT TO PERFORM
HOPPER
FORGE

CAFEÍNA

A cafeína é o principal estimulante utilizado como pré treino. A mesma possui um altíssimo grau de comprovação científica, mostrando aumento significativo da performance com o uso entre 3 a 6 mg por quilo de peso total 1 hora antes do treinamento.

A cafeína possui diversos mecanismos de ação, age como uma antagonista dos receptores de adenosina, aumenta a atividade dopaminérgica, aumenta a liberação de catecolaminas, aumenta a atividade dos receptores de rianodina e muito mais. Com certeza por seu baixo custo e ótima comprovação científica, a cafeína é sem dúvida alguma um dos melhores suplementos existentes hoje no mercado.

CREATINA

Ela é sem dúvida alguma um dos suplementos com maior nível de comprovação científica. O mecanismo básico da mesma é a elevação dos estoques de creatina fosfato no nosso organismo, aumentando assim a ressíntese de ATP pela via ATP-CP, aonde uma molécula de creatina fosfato se une ao ADP para formação de ATP.

Como suplementar?

Apesar de ser muito utilizada após o treinamento, a creatina é um suplemento que deve ser ingerido de forma crônica, e dessa maneira o horário de consumo não vai impactar de forma tão significativa nos efeitos dessa suplementação.

Deve ser utilizado de 3 a 5 gramas de creatina todos os dias (0.03-0.1 g/kg), treinando ou não. A forma de ingestão acaba sendo indiferente. Apesar de alguns estudos relatarem uma maior captação muscular de creatina quando utilizada juntamente com carboidratos, a ingestão da mesma com água não vai interferir negativamente quando o assunto é desempenho

Devo saturar?

A fase de saturação não é obrigatória pois os estudos mostram que cronicamente ela não interfere no resultado final. Porém, se você quiser sentir os efeitos da suplementação mais rapidamente você pode sim fazer a saturação, utilizando em torno de 20 gramas por dia (0.3 gramas por kg) em 4 doses divididas durante 5-7 dias seguidos.

Não é necessário fazer “ciclos de creatina” como era muito pregado antigamente, onde se tomava creatina por 2 meses e parava por 2.

Retém líquidos?

O uso de creatina por longos períodos de tempo é seguro e já foi demonstrado por diversos estudos, inclusive em crianças. A creatina não causa aumento de gordura corporal ou de retenção subcutânea como relatados por muitos. O que ocorre na verdade é um aumento de água dentro do músculo, que é algo totalmente positivo.

GLUTAMINA

A glutamina também é considera um aminoácido condicionalmente essencial e que é muito utilizado pensando em melhora do sistema imunológico e da saúde intestinal. É muito comum vários atletas relatarem redução de gripes e resfriados em fase final de preparação, aonde a dieta está mais restrita, com o uso de glutamina, vendo assim um efeito positivo para o sistema imunológico.

Com relação a saúde intestinal os estudos são mais promissores e tendem a mostrar efeitos positivos dessa suplementação com doses mais elevadas, que variam de 10 até 70 gramas por dia.

MAÇÃ VERDE
HOPPER
MURPH
PRE-WORKOUT PERFORMANCE
ANTI-FATIGUE - EXPLOSIVE ENERGY
MENTAL FOCUS
MAÇÃ VERDE
269 ml

MITOS SOBRE WHEY PROTEIN

Engorda?

Veja bem, o acúmulo de gordura é determinado por consumir mais calorias do que gastar, 1 dose de Whey tem geralmente cerca de 120kcal a base de proteínas preferencialmente, um indivíduo normal adulto saudável tem um gasto MÍNIMO de pelo menos umas 1500 kcal por dia pela Taxa metabólica basal, isso sem contar os excedentes induzidos pela atividade física ou atividades rotineiras, será que preciso falar porque Whey de forma isolada não engorda

Para as meninas: *"Não quero tomar Whey porque tenho medo de ficar muito musculosa!"*

Meninas, vocês não vão ficar musculosas facilmente nem querendo ou fazendo mandinga pra isso. Mulheres produzem bem menos testosterona que os homens, um perfil hormonal com maior predisposição ao acúmulo de gordura do que de massa muscular. Whey= Soro, Protein= ProteÍna, whey protein é uma PROTEÍNA derivada do LEITE, apenas PROTEÍNA que tem funções biológicas importantes para construir massa muscular assim como o seu frango, ovos,queijos, peixe. Whey protein não foi feita pra deixar ninguém musculoso, ela vem pra complementar o que você deveria comer pelos alimentos mas que por algum motivo não consegue. Sabia que pessoas acamadas em um hospital muitas vezes suplementam whey? E eu não vejo ninguém saindo forte de la.

Whey protein no pós treino

Whey é uma PROTEÍNA, você deve consumir proteínas ao longo do dia e não só pós treino. Portanto, ele pode ser ou não uma opção no seu pós treino.

Sobrecarrega o fígado e o rim?

Em 2011 Bortolotti et.al demonstraram que o consumo de Whey protein e dietas ricas em proteínas melhoram o perfil lipídico e o grau de esteatose hepática (figado gorduroso) em pacientes obesas sem efeitos adversos na glicose ou parámetros renais. Ainda William et.al (2005) esclarecem que NÃO há evidência na literatura que demonstrem uma ligação entre a ingestão de proteínas e o inicio ou progressão de doença renal em indivíduos saudáveis.

Tipos de whey

CONCENTRADO:
É o padrão e contém resquícios de gordura e carboidrato do leite. Seu teor de proteínas varia de 25% a 89% e quanto menor os níveis de proteína, maior será a presença de gorduras e carboidratos.

HIDROLISADO:
Trata-se da proteína do soro do leite, que é submetida ao processo de hidrólise para a sua quebra em moléculas menores. Favorece a absorção dos aminoácidos, acelerando o tempo em que esses chegam ao sangue e aos músculos.

ISOLADO:
É o suplemento produzido a partir de um processo de filtragem que retira completamente a gordura e o carboidrato. É o tipo de whey protein que apresenta menores níveis de lactose, o carboidrato do leite, mas ainda assim pode conter traços.

Giselle Santos
DESIGNER BY
upsellmkt