

Nutrição esportiva e alternativas de proteínas

Aliados que atuam concomitantemente com o treinamento físico.

Podemos dizer que nutrição esportiva é a área que estuda a relação entre alimentação e prática de esporte, ou seja, é a área que se aplica a base de conhecimentos em nutrição, fisiologia e bioquímica na prática de esportes e atividades físicas, onde o principal objetivo é aumentar o desempenho físico do atleta ou jogadores. A nutrição esportiva é uma área *acadêmica* profundamente relacionada ao curso de educação física. A *alimentação* é responsável por manter nossa produção de *energia* estável de maneira a possibilitar todas as *reações orgânicas* em nosso corpo e

fazer com que seja possível crescermos e desenvolvermos todas as nossas atividades diárias, incluindo a atividade física. Nosso corpo é estruturado basicamente por água, proteínas, *gordura* e *minerais*, e estes componentes precisam ser fornecidos ao organismo pela alimentação. Desta forma a nutri-

ção esportiva pode auxiliar um programa de exercícios com finalidade específica, seja para melhoria da saúde (por exemplo: *emagrecimento*), aumento de *força* ou ainda o desenvolvimento muscular. A nutrição é um dos aliados mais importante que atua concomitantemente com o treinamento físico.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A alimentação base ou de treinamento deve garantir a necessidade energética do praticante de atividade esportiva. Deve ser variada, balanceada e de fácil digestão. Isso inclui comer carboidratos de alta qualidade, como grãos integrais, frutas e legumes, ingerir fontes de proteína magra, como por exemplo, alimentos fonte ou rico em proteínas magras você encontra muitos produtos deste tipo, como barras, iogurtes, bebidas com elevado nível de proteínas, além de cortes de carne magra, frango, leite com baixo teor de gordura e feijão, se alimentar com gorduras saudáveis de fontes como nozes, azeite e abacates. Cada modalidade de esporte terá um cuidado e uma estratégia diferente, mas todas com o mesmo propósito: garantir que o atleta atinja suas necessidades nutricionais antes, durante e após o treinamento, consiga prevenir-se das lesões e garanta uma saúde adequada para manter seus treinos em alto nível.

A nutrição esportiva não atende apenas atletas profissionais. Qualquer pessoa que pratica exercício físico regularmente deve estar atenta a uma dieta equilibrada. Entre os aspectos considerados pelo nutricionista estão, por exemplo, a importância da hidratação, o consumo de proteínas de alto valor nutricional e conhecimento dos nutrientes que o corpo necessita para desempenhar melhor os exercícios em questão.

COMO A VOGLER PODE CONTRIBUIR

Temos uma linha extensa de proteínas de origem lácteas além das proteínas vegetais, que quando utilizadas em combinação são ideias para garantir a composição dos aminoácidos essenciais. Para a nutrição esportiva, é muito importante considerar o perfil de aminoácidos essenciais além da quantidade a ser consumida. Podemos descrever abaixo, algumas das proteínas que trabalhamos muito com esse público.

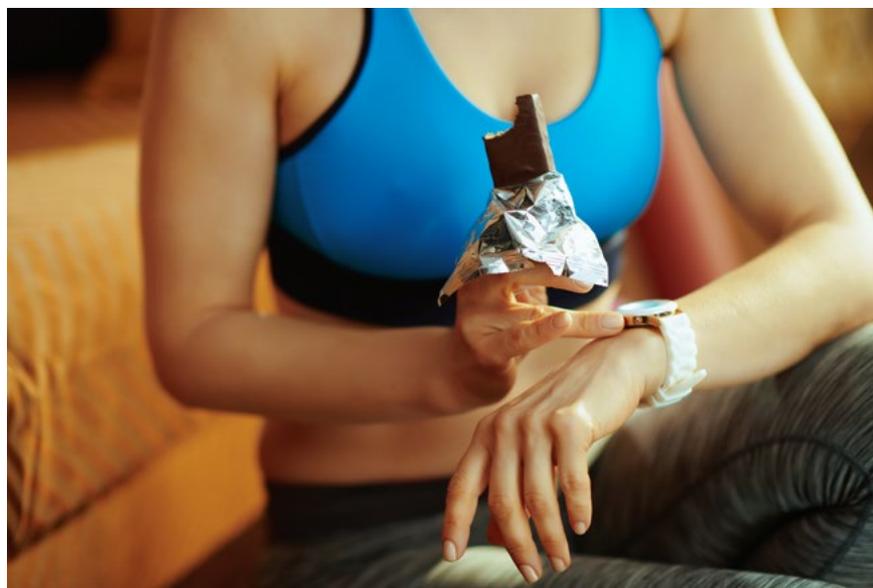
PROTEÍNAS DE ORIGEM LÁCTEA DE ALTO VALOR NUTRICIONAL

Nosso parceiro, a Arla Foods tem um amplo portfólio de proteínas lácteas de soro de leite e caseína, proteínas que apresentam excelente composição de aminoácidos, com destaque para os essenciais, que os seres humanos não conseguem sintetizar. As proteínas de soro de leite contém elevadas concentrações dos aminoácidos triptofano, cisteína, leucina, isoleucina e lisina. De alto valor biológico, são de rápida absorção e contém boa composição de BCAAs (aminoácidos de cadeia ramificada), o que explica o grande interesse no uso em dietas onde há necessidade do aporte de proteínas de alto valor nutricional. Tal propriedade faz destas proteínas um complemento nutricional não só para praticantes de atividade esportiva, mas uma alternativa para enriquecimento proteico em diversos produtos lácteos. As alternativas

de uso de proteínas envolve a formulação de produtos enriquecidos em bebidas lácteas neutras, ácidas ou fermentadas. A escolha da proteína de soro de leite adequada deve levar em consideração a estabilidade da proteína no tratamento térmico e acidez, além de parâmetros tecnológicos do processo de produção e a textura desejada.

ALGUNS EXEMPLOS DE PROTEÍNAS, SUAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS E TECNOLÓGICAS

Lacprodan WPC 80 instant: proteína concentrada de soro de leite de sabor neutro, também denominada WPC, contém 80% de proteína, contém baixo teor de lactose (3% a 9%) e gorduras (máximo 10%). Produzida por processo de ultrafiltração e secagem por processo de spray dryer que preserva todos os benefícios nutricionais e é de fácil dispersão.



Lacprodan SP9225: também denominada WPI ou isolada, contém mais de 90% de proteína de soro instantânea de sabor neutro, de fácil dissolução, ideal para a fortificação em formulações de misturas em pó. Esta versão instantânea otimiza o tempo de hidratação e dissolução em água quente ou fria.

Lacprodan Hydro Power instant: proteína de soro de leite hidrolisada. O processo de hidrólise consiste na quebra das moléculas de proteínas em peptídeos menores, o que torna a absorção mais fácil e completa pelo organismo. É composta de peptídeos de cadeia curta,

alto conteúdo de di e tri-peptídeos e de sabor neutro.

Lacprodan DI-9213: é uma proteína de soro de leite funcional - produtos esportivos e de nutrição. Possui alta estabilidade ao calor e é límpido em solução. Sabor refrescante, transparência e estabilidade. Baixa viscosidade com alto teor de proteína.

Lacprodan Clear Shake: é ideal para o preparo de bebidas prontas para beber ou em pó, com alta qualidade nutricional, fácil dissolução, com sabor neutro facilitando, assim, sua aromatização.

Lacprodan ISO.Water's: é ideal para o preparo de

bebidas prontas para beber ou em pó, com alta qualidade nutricional, com sabor neutro e zero dry mouthfeel, facilitando assim sua aromatização.

Nutrilac CH4560: Proteína concentrada de soro de leite (45%), desenvolvida para enriquecimento proteico em bebidas lácteas, ideal para UHT. De fácil dispersão, confere textura lisa com textura bebível.

MCI: Caseína micelar: O isolado de caseína micelar é um novo ingrediente rico em proteínas nativas do leite. É extraído do leite por meio de processamento suave, sem adição de ácidos, permitindo que a proteína mantenha sua estrutura química. Adequado para aplicações em alimentos, alimentos saudáveis, funcionais e nutrição ativa, tem baixo teor de lactose e gordura, é estável ao calor e tem sabor neutro.

Lacprodan TexturePro: Proteína concentrada de soro de leite hidrolisada desenvolvida

para promover maciez em barras proteicas. Nível de inclusão 5%.

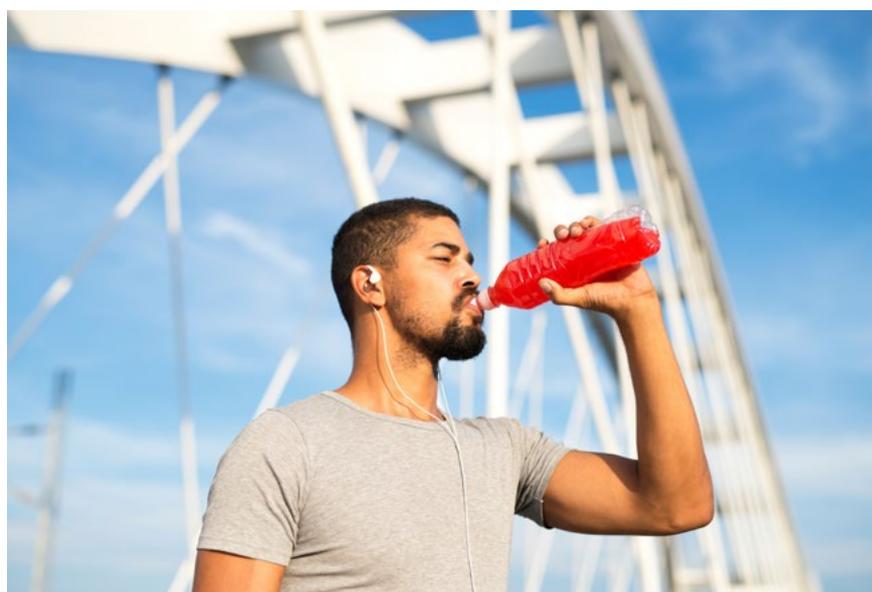
Nutrilac SoftBar: Proteína a base de leite e proteína de leite hidrolisada desenvolvida para promover maciez em barras proteicas, o nível de inclusão é de 100% da fonte de proteínas na formulação.

PROTEÍNAS VEGETAIS

São diversas as fontes de proteínas vegetais, também chamadas “*plant-based*”, estão presentes em diversos tipos de alimentos. Quem opta por uma alimentação parcial ou totalmente livre dos produtos de origem animal, precisa se

atentar ao perfil de aminoácidos, pois as proteínas vegetais não contêm todos os aminoácidos essenciais, sua combinação seria a melhor alternativa de consumo considerando suas características individuais. Dentre as fontes de proteínas vegetais, destacam-se:

Proteína de arroz: a proteína de arroz é rica em minerais e aminoácidos essenciais, triptofano, isoleucina, leucina, lisina, metionina, tirosina, cisteína, fenilalanina, valina, histidina e treonina, conseguindo oferecer uma boa quantidade de aminoácidos por dose. A leucina, por exemplo, é um aminoácido que age de maneira direta na





regeneração das fibras musculares, atuando de maneira mais específica que outros aminoácidos essenciais, prevenindo a sarcopenia (perda de massa muscular) no idoso, bem como atendendo as necessidades nutricionais de uma atleta, que pode ser utilizada para enriquecer bebidas e refeições, principalmente por vegetarianos e veganos.

Proteína de ervilha: a proteína de ervilha é um suplemento hipoalergênico e pode ser consumida por veganos ou não veganos. Proteína de ervilha, pode ser incluída na dieta alimentar de diversas pessoas. As proteínas de ervilha fornecem oito dos

nove aminoácidos essenciais, triptofano, valina, fenilalanina, treonina, lisina, isoleucina, leucina e histidina. Importante destacar, que a proteína de ervilha é livre de colesterol e gordura, fonte de ferro. Naturalmente livre de lactose. Além de atender alérgicos, vegetarianos e intolerantes a lactose, o produto também supre a necessidade de intolerantes ao glúten.

A ervilha e o arroz têm perfil de aminoácidos incompletos isoladamente, combinados entre si tornam-se fontes proteicas de alta qualidade nutricional. Não são alergênicas. A ervilha é deficiente no aminoácido metionina, mas possui altas quantidades de aminoácido

lisina. Arroz: altas quantidades metionina e deficiente em lisina, portanto tornam-se uma combinação ideal.

Proteína de soja: a soja tem propriedades nutricionais associadas aos componentes, como proteína, isoflavonóides, oligossacarídeos e fibras. A soja é uma proteína completa de alto valor nutricional, pois contém os aminoácidos na quantidade necessária para ser convertida de massa magra. De liberação lenta em comparação com as proteínas de soro de leite, são um alternativa para a estratégia de nutrição entre refeições de forma isolada ou combinada com as proteínas de soro de leite. ■

**Ana Lúcia Barbosa Quiroga - Gerente Inovação da Vogler Ingredients.*



Vogler Ingredients Ltda.

Tel.: (11) 4393-4400

vogler.com.br