Nutrição esportiva

A alimentação inadequada e a falta de atividades físicas são as principais causas de algumas doenças crônicas, como as enfermidades cardiovasculares, a diabetes e determinados tipos de câncer, que contribuem substancialmente para a carga mundial de morbidade, mortalidade e incapacidade.

Atualmente, a busca pela atividade física tem crescido devido à maior preocupação com a saúde, que apresenta como benefícios gerais a melhora da saúde física e mental, e contribui também não apenas para o desempenho esportivo, mas para a estética e qualidade de vida.

Com os avanços tecnológicos, o aumento da expectativa de vida e as campanhas de prevenção a doenças, à população vive cada vez mais e isso contribui substancialmente com o interesse por atividades físicas e suplementos.

Além disso, as pessoas já vêem a prática da atividade física como um investimento, que representa economia em tratamentos médicos e proporciona melhor desempenho nas atividades pessoais e profissionais.

O maior consumo de suplementos está associado ao maior tempo de prática de atividade física e permanência em academias e podemos observar que nos últimos anos cresceu muito o número de academias existentes no país.

O consumo de suplementos sem uma correta prescrição pode produzir efeitos prejudiciais à saúde. Esses efeitos podem ser extremamente graves, como a produção excessiva de hormônio do crescimento (GH), desta forma, os suplementos alimentares devem ser consumidos apenas quando comprovada real necessidade e com prescrição de profissionais capacitados. Médicos e nutricionistas são os únicos profissionais legalmente habilitados para a prescrição de suplementos.

"*O papel de cada fornecedor é essencial para o crescimento econômico do setor e também na contribuição com a qualidade de vida das pessoas*," conclui Tatiana Graciliano, gerente de contas da Vogler Ingredients.

A Vogler Ingredients, que busca apresentar ao mercado produtos que além de segurança alimentar, possam oferecer um produto que agregue funcionalidade ao dia a dia do consumidor, apresenta sua linha de produtos, focados em nutrição esportiva.

- Creatina monohidratada micronizada

A creatina é um composto derivado de aminoácidos. Dentro das células é convertida em fosfocreatina e utilizada como reserva de energia, principalmente nas células do músculo esquelético. A creatina é suplementada com o objetivo de melhorar o desempenho a aumentar a massa muscular.

- Taurina

A taurina é um composto final do metabolismo dos ácidos sulfurados. Dentre os benefícios propostos pela ingestão de taurina está a sua ação antioxidante, aumento da sensibilidade à insulina e excreção de colesterol. Algumas pesquisas também revelaram que a suplementação com taurina pode proporcionar benefícios interessantes ao coração, aumentando a fluidez do sangue e a sua capacidade de dissolver as substâncias orgânicas nele contidas, evitando as temíveis aglutinações, causa predominante das tromboses e dos infartos. Além disso, a maior fluidez da corrente circulatória e, consequentemente, um maior transporte de oxigênio e de elementos nutritivos pode trazer resultados positivos durante a prática esportiva.

- Cafeína

A cafeína é um potente estimulante do sistema nervoso central, podendo estimular o centro respiratório, aumentando a taxa e a profundidade respiratória. A cafeína é utilizada como substância ergogênica de forma aguda, previamente à realização de exercícios anaeróbios (alta intensidade e curta duração), com o intuito de protelar a fadiga e, consequentemente, aprimorar o desempenho.

- Proteína concentrada de soro de leite 80% e 35% - Whey Protein Concentrate (WPC)

A suplementação com proteínas potencializa os resultados esperados e desejados de treinamentos intensos com exercícios de resistência. A combinação de exercícios e suplementação com *Whey* parece propiciar uma melhora ainda mais acentuada na composição corporal; alguns estudos revelaram que a suplementação com *Whey* possibilita uma utilização mais eficaz de gordura (oxidação), além de maior eficiência na preservação muscular, aumentando a eficiência dos exercícios, proporcionando uma melhora qualitativamente superior.

- Proteína hidrolisada de trigo

É uma proteína hidrolisada de trigo solúvel com excelente perfil aminoacídico e que proporcionará aumento gradual de proteínas no organismo. Esta proteína contém aproximadamente 30% de glutamina e a maior parte dos trabalhos atualmente publicados aborda principalmente a relação da glutamina com o sistema imune, principalmente em esportes de resistência. O exercício prolongado está associado à diminuição da concentração plasmática de glutamina e tem sido sugerido que isto pode ser, em parte, responsável pela imunossupressão observada na síndrome do excesso de treinamento.

Vogler Ingredients Ltda.
www.vogler.com.br