

Bruna e Giulia Takahashi revelam efeito de dieta nas competições

Atletas do tênis de mesa do Time Ajinomoto, as irmãs explicam como o programa "Alimentação para Vencer - Kachimeshi®" tem influenciado em seus resultados



São Paulo, dezembro de 2022 – Principais nomes do **tênis de mesa** feminino do Brasil, as irmãs **Bruna e Giulia Takahashi** têm motivos de sobra para comemorar o fim da temporada de 2022. As integrantes do **Time Ajinomoto** alcançaram resultados significativos neste ano, incluindo medalhas em competições internacionais e posições em rankings inéditos em suas carreiras. Mas além do talento natural que exibem quando estão com a raquete, as duas irmãs tiveram a ajuda de uma dieta equilibrada que teve um papel relevante nestes resultados.

Como integrantes do **Time Ajinomoto**, Bruna e Giulia Takahashi contam em sua preparação com o suporte do programa de educação nutricional **“Alimentação para Vencer - Kachimeshi®”**, que tem como objetivo proporcionar uma alimentação equilibrada, saborosa e que atenda às necessidades específicas de cada atleta.

“A alimentação é um fator muito importante em nossa preparação. A nossa nutricionista, a Carol Yoshioka, monta a planilha de alimentos, que em períodos de torneios é um pouco mais difícil de seguir. Então, tentamos achar um meio de fazer uma alimentação mais saudável e não passar fome. Já em casa é mais fácil, porque nossa mãe nos ajuda a seguir direitinho a dieta, com a quantidade certa de legumes, proteínas e carboidratos”, explica Bruna de 22 anos.

Irmã mais velha da família Takahashi, Bruna integra o **Time Ajinomoto** desde 2019. Com duas participações em Jogos Olímpicos (Rio 2016 e Tóquio 2020), ela é a principal atleta do Brasil no tênis de mesa feminino, tendo inclusive alcançado o melhor ranking da história para o país (17º lugar em julho deste ano). Atualmente, Bruna ocupa o 24º lugar na lista da ITTF (Federação Internacional de Tênis de Mesa).

“Eu tenho um pouco mais de dificuldades para comer verduras, mas a Carol tem me ajudado muito. Desde que comecei a passar com ela, meu alimento melhor e isso tem me

ajudado bastante”, afirma Giulia, de 17 anos, que se uniu ao Time Ajinomoto nesta temporada. Melhor brasileira no ranking mundial Sub 19 (93º lugar), ela é considerada a maior promessa no tênis de mesa feminino do Brasil. Campeã por equipes e nas duplas femininas neste ano no Sul-Americano de Pereira, na Colômbia, Giulia teve um impressionante aproveitamento de 68% em vitórias na atual temporada.

Evolução no desempenho

Tanto Bruna quanto Giulia contam que notaram uma melhora em seus desempenhos desde que começaram a aplicar os conceitos do programa de educação nutricional **“Alimentação para Vencer - Kachimeshi®”**. “Tenho me sentido menos cansada. Embora sempre exista um desgaste físico, a alimentação com o conceito do **Kachimeshi®** tem me ajudado a perceber o que o meu corpo precisa”, diz Bruna Takahashi. “Eu passei a me sentir mais leve e mais rápida para me movimentar nas partidas”, explica a irmã Giulia.

Segundo Caroline Yoshioka, nutricionista esportiva e consultora da **Ajinomoto do Brasil**, vários fatores explicam os efeitos positivos na aplicação do programa **“Alimentação para Vencer - Kachimeshi®”**. “Desde a melhora do estilo de vida, longevidade, saúde, até a melhoria de desempenho esportivo. A ideia é dar sentido à rotina alimentar, considerando as necessidades nutricionais e vencendo os desafios dentro e fora do esporte. O programa visa incentivar o atleta a escolher os alimentos por meio de suas funcionalidades, atribuindo também uma ingestão prazerosa e eficiente”, afirma.

Como o Time Ajinomoto é composto por atletas de diferentes modalidades, a aplicação do programa **“Alimentação para Vencer - Kachimeshi®”** é feita de acordo com a demanda nutricional de cada modalidade, carga de treinamentos, cultura familiar, individualidade biológica e praticidade. “O ideal é que o atleta ajuste sua dieta de acordo com suas necessidades. Importante é manter uma dieta fracionada, prazerosa e funcional”, diz Caroline Yoshioka.

No caso da dieta que as irmãs Takahashi seguem, a nutricionista explica que o tênis de mesa exige uma demanda energética muito elevada, com uma carga de treinamentos que pode chegar a seis horas diárias. “Por isso, o programa delas é ajustado periodicamente para que elas mantenham sua capacidade imunológica, se ajustem aos diferentes fusos que são expostas nas inúmeras competições internacionais, além de auxiliá-las nas escolhas alimentares em locais cuja cultura é diferente da nossa”, afirma.

Sobre o Projeto Vitória

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou ao Brasil em 2019 com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte nutricional, como a orientação sobre o uso de aminoácidos por esportistas de alto rendimento.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,2 bilhões e nacional de R\$ 3 bilhões no ano fiscal de 2021. Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 33 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

Marcelo Laguna – Cel.: (11) 99184-7864 – marcelolaguna@agenciarace.com.br

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746 – wilsonbarros@agenciarace.com.br