

Jogadores de alto rendimento: como aminoácidos auxiliam na preparação dos atletas

Especialista da Ajinomoto do Brasil explica a importância do uso de aminoácidos no pré-treino para melhorar desempenho esportivo



São Paulo, dezembro de 2022 – Acabamos de acompanhar um dos mais importantes eventos esportivos do mundo: a Copa do Mundo. O evento, que ocorre a cada quatro anos, atrai a atenção de milhões de espectadores e apresenta a atuação dos atletas mundiais. Quando pensamos no preparo desses profissionais para a competição, a suplementação com aminoácidos pode ser uma poderosa aliada. A **Ajinomoto do Brasil** é especialista na produção desses compostos de alta qualidade.

Passando pela reconstrução muscular até questões como a redução da fadiga e manutenção do sistema imunológico, a atuação de aminoácidos é de suma importância para o melhor desempenho esportivo.

De acordo com a gerente de marketing da divisão **AminoScience** da **Ajinomoto do Brasil**, Tatiana Gargalaka, atletas de alto desempenho fazem uso de aminoácidos, seja por meio da alimentação e/ou de suplementação para garantir que suas necessidades nutricionais sejam atendidas. “Nosso corpo depende de compostos como o BCAA para treinos intensos e repetidos. A importância de aminoácidos de cadeia ramificada, os chamados BCAA (isoleucina, leucina e valina) vão além da construção de músculos resistentes, também fazem parte da recuperação celular, permitindo a execução de treinos mais intensos e constantes”, afirma.

Jogadores de futebol são particularmente afetados neste ponto; como cada partida dura aproximadamente 90 minutos, exige-se muito da resistência física de atletas. Os BCAA podem agir para fornecer mais energia e auxiliar na recuperação mais rápida de eventuais lesões. A ingestão de glutamina auxilia em algo pouco falado quando o assunto são treinos constantes e intensos: a queda da imunidade em decorrência do treino intenso e a baixa disponibilidade de aminoácidos. A glutamina auxilia na manutenção da integridade da barreira intestinal e é um nutriente essencial para células

de defesa do organismo, por isso sua ingestão pode contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, que quando afetado pode impedir treinamentos seguidos.

Por fim, a arginina também aparece como aminoácido para a preparação para exercícios físicos. Por ser precursora de Óxido Nítrico, pode atuar na vasodilatação, colaborando no transporte de oxigênio e nutrientes para os músculos e aumentando a eficiência das práticas físicas do atleta. Além disso, a substância também age no ciclo da ureia para metabolizar a amônia, o que pode ajudar a diminuir a fadiga e permitir treinos mais constantes. O momento agora é de torcer, gritar e se reunir para mostrar nossa paixão pelo futebol, mas com essas dicas, também é possível compreender as necessidades corporais dos atletas e o que pode contribuir para um melhor desempenho.

Sobre a Divisão AminoScience

A divisão é responsável pela fabricação e comercialização de aminoácidos e seus derivados para as indústrias alimentícia, farmacêutica, cosmética, de nutrição especializada e funcional. Pioneiro no desenvolvimento da tecnologia de produção dos aminoácidos e seus derivados, o Grupo Ajinomoto é referência mundial neste segmento. Os aminoácidos fornecidos pela Ajinomoto do Brasil agregam inúmeros benefícios a medicamentos, suplementos nutricionais, formulações infantis, dietas hospitalares, xampus e condicionadores, entre outros itens de consumo voltados para a saúde e o bem-estar das pessoas. Conheça mais em <http://www.aminoscience.com.br/>

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®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, 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

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Jones Araújo – Cel.: (71) 99347-1217

Eldra La Fonte – Cel.: (11) 99462-5903

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746