

Nutricionista destaca a importância dos aminoácidos na melhora do desempenho físico

Saiba como os suplementos podem auxiliar na recuperação muscular



Créditos: Freepik

São Paulo, janeiro de 2024 – Quem se exercita regularmente está sempre em busca de melhorar o desempenho físico e aumentar a massa muscular. Para aqueles que treinam frequentemente, pode ser recomendado o uso de alguns aminoácidos, que são os blocos de construção das proteínas e ajudam no funcionamento do organismo.

A alanina, a leucina e a prolina são três aminoácidos que auxiliam na recuperação, resistência e construção de massa muscular quando combinadas com outros aminoácidos, carboidratos ou proteína de soro de leite. “Os suplementos de aminoácidos são ideais para usar durante o pós-treino, já que podem ser ingeridos de maneira rápida e eficaz quando o corpo precisar”, explica a nutricionista e gerente da **Ajinomoto do Brasil, Marília Zagato**.

Os aminoácidos essenciais são um grupo de nutrientes que o organismo não produz por conta própria, sendo necessária a ingestão por meio de alimentação ou suplementação. Após a prática de exercício, o corpo precisa de proteínas para manter o bom funcionamento.

Dentre os alimentos que contribuem com essa reposição de proteínas estão as carnes, ovos, peixes, soja e laticínios. “Os aminoácidos isolados são absorvidos de forma mais rápida no organismo”, afirma a especialista.

“A recomendação de uso desses suplementos é para atletas, pessoas com deficiência na ingestão de proteínas, em casos de dietas restritivas, e para idosos. Geralmente, esses produtos são formulados para conter todos os aminoácidos de forma equilibrada e podem ser absorvidos para a corrente sanguínea em 20 a 30 minutos”, afirma a nutricionista.

Formado por leucina, isoleucina e valina, o popular BCAA é utilizado para estimular o ganho de massa magra. A junção destes compostos, a uma alimentação balanceada e a uma rotina disciplinada de exercícios físicos ajuda no aumento de massa, manutenção muscular e desempenho.

Para estabelecer a combinação ideal de aminoácidos que se adapte melhor à rotina, é crucial consultar um profissional especializado. “O acompanhamento é necessário para assegurar que os esforços sejam direcionados de maneira eficaz e resultem em benefícios concretos para a saúde e desempenho físico”, conclui a especialista.

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, HONDASHI®, SABOR A MI® e SABOR A MI® Receita de Casa, 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 bilhões e nacional de R\$ 3,4 bilhões no ano fiscal de 2022. Atualmente, está presente em 36 países, possui 117 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA

Race Comunicação - (11) 2548-0720 / (11) 2894-5607

Luiza Araújo (19) 99713-8337

Guilherme Zucconi (11) 97647-3075

Maira Manesco (11) 97226-9832

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br