

BCAA: grande aliado para força e recuperação muscular

Especialista da Ajinomoto do Brasil explica os benefícios desse composto de aminoácidos para diversos públicos, desde atletas às pessoas que buscam um envelhecimento saudável



São Paulo, março de 2025 - A busca por qualidade de vida e bem-estar tem levado muitas pessoas a adotarem hábitos mais saudáveis. Nesse contexto, a suplementação se destaca como uma aliada importante para potencializar os resultados e atender às necessidades do corpo, especialmente durante a prática de atividades físicas. Entre as opções mais recomendadas está o BCAA, que tem mantido seu espaço devido aos seus múltiplos benefícios para diferentes públicos.

Os BCAAs, sigla em inglês de *branched-chain amino acids*, que significa aminoácidos de cadeia ramificada (leucina, isoleucina e valina), correspondem a cerca de 40% dos aminoácidos essenciais presentes nas proteínas musculares. Eles podem servir de fonte de energia muscular durante exercícios, contribuindo para a redução da fadiga e preservação das fibras musculares.

Tatiana Gargalaka, gerente de Marketing da divisão Bio & Fine Chemicals da **Ajinomoto do Brasil**, explica que a suplementação prévia fornece uma fonte adicional de energia, reduz a necessidade de quebrar proteínas e evita a perda muscular. “Durante atividades intensas ou prolongadas, o corpo utiliza reservas de glicose e fragmenta proteínas musculares para obter aminoácidos como BCAAs, o que pode levar à perda de massa muscular”, destaca.

Os aminoácidos são capazes de contribuir para a melhora do desempenho e da resposta anabólica e imunológica, o que os torna grandes aliados para quem pratica atividades físicas no mais alto nível. Além disso, o BCAA auxilia na recuperação muscular e na manutenção da

massa magra, potencializando a performance.

O consumo de BCAA também pode trazer benefícios significativos para pessoas mais velhas. Com o avanço da idade, a resistência anabólica diminui e, após os 50 anos, a perda de massa muscular pode chegar a cerca de 1% ao ano e alcançar até 50% nas décadas seguintes. Para combater esse processo, é essencial o consumo de doses adequadas de leucina, que ajudam a estimular a síntese proteica muscular, e a suplementação com cerca de 3g, combinada com aminoácidos essenciais, pode ser eficaz em melhorar a resposta do organismo, promovendo a preservação da massa muscular em idosos.

"Vale ressaltar que, assim como qualquer suplemento, é sempre importante buscar a orientação de um profissional de saúde antes de iniciar o consumo. Isso assegura que a suplementação seja personalizada e alinhada às necessidades individuais de cada pessoa, o que ajuda a maximizar os benefícios e evitar possíveis contraindicações", conclui Tatiana.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

A Ajinomoto do Brasil desenvolve projetos e ações alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visam alcançar um mundo mais igualitário e sustentável até 2030. Clique [aqui](#) para conhecer mais sobre esses projetos.

A divulgação deste material colabora diretamente para os seguintes ODS:



Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em "AminoScience", a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta

com 116 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2023, teve um faturamento global de US\$ 9,9 bilhões e nacional de R\$ 3,3 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.



INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br