



12/2019

Aminoácidos têm papel-chave na recuperação e desempenho de atletas

Nutricionista esportiva e integrantes do Time Ajinomoto falam sobre os benefícios

São Paulo, dezembro de 2019 – O suporte nutricional é fundamental para que atletas, profissionais ou não, mantenham a performance elevada mesmo com uma rotina intensa de treinamentos e competições. Para isso, uma dieta balanceada e a ingestão de aminoácidos podem ser diferenciais importantes para o desempenho de cada esportista, sabendo que muitas vezes tal planejamento alimentar depende de determinado tempo para ingestão e digestão.

O corpo humano é constituído de 20% de proteínas, compostas de diferentes combinações de 20 tipos diferentes de aminoácidos. Entre eles, a valina, a leucina e a isoleucina, muito conhecidos na composição dos BCAAs ou aminoácidos de cadeia ramificada.

Devido à intensidade dos treinos, intervalos curtos e limitações junto ao calendário competitivo, o atleta esgota os aminoácidos disponíveis no tecido muscular, levando-o à fadiga e causando danos a essa parte do corpo. A presença de aminoácidos no sangue é essencial, pois aumenta a força muscular e a resistência física.

A vantagem do consumo de aminoácidos por meio de suplementação é o tempo de absorção: em média, quinze a trinta minutos, em comparação com as quatro horas necessárias para digerir proteínas, que são mais complexas estruturalmente. “Os aminoácidos essenciais não podem ser sintetizados no corpo humano, portanto, devem ser fornecidos por meio da dieta. Ou seja, com a

suplementação, o atleta mantém uma condição corporal saudável e recupera-se rapidamente da fadiga”, afirma a nutricionista esportiva, Caroline Yoshioka, consultora da Ajinomoto do Brasil.

A maratonista aquática Ana Marcela Cunha é um bom exemplo dos efeitos positivos do uso de aminoácidos no auxílio do processo de recuperação de atletas. Em Lima, ela conquistou o inédito ouro nos 10km para o país apenas 15 dias depois de ter sido campeã mundial, na Coreia do Sul, nas provas de 25km e 5km e de garantir a vaga olímpica nos 10km.

O ginasta Arthur Nory é outro que também tem se beneficiado da suplementação com aminoácidos. “Minha rotina de treinos é bem pesada e a alimentação, bem controlada. Tenho o acompanhamento de uma nutricionista, porque quando a gente chega no alto rendimento, todo detalhe faz a diferença”, afirma Nory, campeão mundial na barra fixa, medalha de ouro na ginástica artística por equipes e medalha de prata nas barras fixas e no individual geral em Lima. “Eu já venho tomando aminoVITAL® GOLD há mais ou menos um ano e eu percebo essa ajuda na recuperação, principalmente de um treino para outro. Como a gente treina bastante, se desgasta bastante também e essa recuperação é válida e ajuda muito”, relata o ginasta.

Assim como Nory e Ana Marcela, todos os atletas e paratletas integrantes do Time Ajinomoto incluem na sua rotina de preparação a ingestão de aminoVITAL® GOLD, produto que reúne nove aminoácidos essenciais que agem rapidamente na recuperação muscular.

Durante os Jogos de Londres, em 2012, a pedido do Comitê Olímpico Japonês, a Ajinomoto desenvolveu um produto especial para complementar a alimentação dos atletas olímpicos do país. Logo após a boa participação da delegação japonesa na competição, o grupo lançou o aminoVITAL® GOLD para o público em geral (coadjuvante no tratamento de doenças neuromusculares) e para os praticantes de esportes ao redor do mundo.

O Time Ajinomoto

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003 no Japão e que chegou este ano ao Brasil com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Por meio dele, os mais de 20 atletas e paratletas que compõem o grupo recebem suporte relativo à nutrição e aos benefícios da ingestão de aminoácidos para esportistas de alto rendimento.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer 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®, 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™, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. 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. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,2 bilhões no ano fiscal de 2018. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 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

Marta Teixeira – Cel.: (11) 99677-4546 – martateixeira@agenciarace.com.br

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