



11/2021

A arginina e os seus benefícios para práticas esportivas

Entenda como o aminoácido pode colaborar para um melhor desempenho físico

São Paulo, novembro de 2021 – Entre os muitos aminoácidos produzidos pela **Ajinomoto do Brasil**, líder mundial na produção destes componentes, está a arginina, reconhecida por auxiliar na prática de atividades esportivas. Utilizada em suplementos alimentares de diversas formas, como pó para diluição, cápsulas, comprimidos, tabletes efervescentes e até em bebidas prontas, a arginina pode contribuir na melhora do desempenho físico por estimular a vasodilatação, por meio da produção e liberação do óxido nítrico, e também pode contribuir na redução da amônia no sangue – substância que pode levar à fadiga física e mental.

Entre os tipos de arginina produzidos pela Ajinomoto está a de grau alimentício que, assim como os outros aminoácidos produzidos pela companhia, é de origem não animal e possui um elevado grau de pureza. Além disso, o produto também apresenta características que facilitam a manipulação do pó, reduzindo dessa forma a perda de matéria-prima e propiciando o aumento da produtividade.

“A arginina pode contribuir de alguma forma em diversos tipos de atividade física. Ela pode melhorar, por exemplo, a qualidade do treinamento com pesos, tendo como resultado, ao longo do tempo, uma potencialização dos efeitos do treino com aumento de massa muscular e força contráctil. Além disso, a arginina pode reduzir danos oxidativos durante o exercício, o que pode diminuir o risco de infecções, principalmente em exercícios de alta intensidade. Ela ainda pode aliviar a fadiga, devido à melhora do suprimento sanguíneo para o músculo e redução da

concentração de amônia”, destaca a gerente de marketing da divisão AminoScience da Ajinomoto do Brasil, Tatiana Gargalaka.

O estudo *Investigação dos efeitos da suplementação oral de arginina no aumento de força e massa muscular*, publicado pela Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Mar/Abr, 2007), submeteu 20 indivíduos do sexo masculino a oito semanas de treinamento com pesos, três vezes por semana. Os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos: um grupo fez uso de 3g de L-arginina com vitamina C, e o outro grupo utilizou apenas vitamina C. Após o período, aqueles que consumiram a arginina apresentaram valores de peso corporal e massa magra maiores, percentual de gordura corporal menor e força de membros inferiores significativamente maior, enquanto o restante não mostrou diferenças significativas. Foi possível concluir, então, que a administração oral de arginina associada a um programa de treinamento com pesos realmente pode potencializar os estímulos do exercício ao nível da musculatura esquelética, proporcionando um aumento de força e massa muscular.

“Quando associada à cafeína, a arginina ainda pode ajudar a prolongar os seus efeitos estimulantes, dessa forma, prolongando o estado de alerta do corpo. Porém, assim como qualquer outro aminoácido ou suplemento, seu consumo deve ser feito sob orientação e indicação de médicos e nutricionistas”, reforça a executiva.

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® 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\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 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

Giovanna Calhelha – Cel.: (11) 96344-0504

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746