



04/2021

Whey protein ou aminoácidos livres: qual a finalidade de cada suplementação?

Consultora da Ajinomoto do Brasil explica diferenças e como fazer a escolha de acordo com o objetivo desejado

São Paulo, abril de 2021 – A nutrição tem papel crucial na evolução da composição corporal e no desempenho dos atletas. Cada objetivo demanda um suporte nutricional diferente, considerando a rotina individualizada e a exigência fisiológica dos esportistas de diferentes níveis e até mesmo das pessoas comuns com metas específicas. Nesse contexto, discute-se quando a suplementação é necessária.

Nutricionista Esportiva (EEFE/USP), mestre em Suplementação (USJT), doutoranda em Esporte (Unicamp) e consultora da Ajinomoto do Brasil, Caroline Yoshioka destaca que o primeiro passo é sempre manter uma alimentação adequada. "Em geral, é sugerido que se considere a funcionalidade dos alimentos pela biodisponibilidade de elementos por eles oferecida antes de qualquer complementação", explica a especialista, que cuida da nutrição de diversos atletas olímpicos brasileiros.

Com a alimentação ideal, a suplementação torna-se um recurso para agregar insumos e benefícios nutricionais específicos. "De acordo com a intensidade dos treinos, intervalos e

limitações da rotina, faz-se o ajuste pela vantagem oferecida ou não pelo suplemento", diz Yoshioka.

Algumas das opções mais comuns de suplementação são a whey protein e os aminoácidos livres. Nessa hora surge a dúvida: qual é mais adequado? E a resposta correta é: depende.

A whey protein foi inserida na indústria para prover energia da proteína do soro do leite, auxiliando na manutenção de massa muscular, impactando na recuperação, no controle glicêmico e estimulando o sistema imunológico, entre outros objetivos. Quanto aos aminoácidos, o corpo humano é constituído de 20% de proteínas compostas por cerca de diferentes combinações de 20 tipos diferentes de aminoácidos. Entre esses estão a valina, a leucina e a isoleucina, muito conhecidas na composição dos BCAAs ou aminoácidos de cadeia ramificada, também utilizados como complementos.

De acordo com a especialista, no caso de controle glicêmico, supressão do apetite ou para prestar assistência na manutenção de massa magra durante perda de peso, inserir aminoácidos livres proveria melhor resultado em uma introdução controlada de calorias, visto que a ingesta seria calculada e livre. Ao mesmo tempo, se o levantamento for relativo à praticidade de uma refeição, tempo de ingesta ajustada à fome ou questão similar, o ajuste apontaria como melhor alternativa a whey protein.

"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. Com a suplementação, um atleta, por exemplo, mantém uma condição corporal saudável e recupera-se mais rapidamente da fadiga", ressalta Yoshioka.

Projeto Vitória

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou ao Brasil em 2019 com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atualmente, 33 atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte relativo à nutrição e aos benefícios da ingestão de aminoácidos por 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®, 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, produto composto 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. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é referência mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,4 bilhões no ano fiscal de 2019. 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.