



03/2021

Maratonistas falam sobre a importância dos aminoácidos na sua preparação

Importante para a recuperação muscular, aminoácidos auxiliam atletas profissionais e praticantes amadores na conquista de performances melhores

São Paulo, março de 2021 – Treinar, com todo o cuidado e segurança, não saiu da rotina dos atletas mesmo com a pandemia do novo coronavírus. Para quem é maratonista, a intensidade do esforço pode ser ainda maior. Na busca pela melhor performance esportiva possível, a alimentação, o treino e o descanso formam o tripé do desejado sucesso no cronômetro.

Uma dieta nutricionalmente balanceada e rica em aminoácidos é essencial para auxiliar na recuperação física ou compensar perdas nutricionais exageradas, seja para atletas profissionais ou amadores. Integrantes do Time Ajinomoto, as maratonistas Adriana Aparecida da Silva, Andreia Hessel e Valdilene Santos conhecem a importância do equilíbrio alimentar na preparação e falam com propriedade sobre o assunto.

Atletas de elite, elas também fazem suplementação com aminoácidos para auxiliar na recuperação muscular e manter seus treinamentos sempre em alto nível. “A suplementação, assim como a alimentação adequada, é essencial. Mesmo durante a quarentena, continuei com a ingestão dos aminoácidos para poder voltar bem quando os treinos comessem a se intensificar.

Algo essencial na minha recuperação pós-treino ou provas”, ressalta Andreia. Carroça, como é popularmente conhecida no circuito competitivo, corre entre 180 e 200 km nos treinos semanais.

A rotina normal de Adriana, recordista nacional da modalidade (2h29min17) e representante brasileira nos Jogos Olímpicos em 2012 e 2016, inclui treinos diários divididos em três períodos, chegando a percorrer 215 km na semana. “Fazer mais de 200 km demanda muito gasto energético e só a alimentação do dia a dia não supre a necessidade do que a gente precisa repor para o treino. Eu me suplemento com carboidratos e aminoácidos. É muito importante ter o aminoácido junto, principalmente nas séries mais longas, para me recuperar e estar bem para o próximo treinamento. Com a suplementação, a fadiga diminui bastante e me sinto mais disposta”, explica.

Já Valdilene corre entre 170 e 230 km por semana e há cerca de um ano incorporou a suplementação com aminoácidos à sua rotina. “A suplementação de um atleta maratonista é essencial para atingir uma alta performance, antes, durante e depois da preparação para uma maratona. Cada atleta, em sua preparação, além de uma boa alimentação rica em nutrientes, que promove a energia necessária, terá que complementar sua alimentação com suplementos. O aminoVITAL® GOLD é essencial na absorção dos nutrientes que meu corpo precisa, durante os meus treinos e competições, ajudando na recuperação muscular e tardando a fadiga, deixando meu corpo mais forte e bem preparado para os desafios da maratona”, garante.

Projeto Vitória

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou no ano passado ao Brasil com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atualmente, 34 atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo. Todos recebem suporte relativo aos benefícios da ingestão de aminoácidos por esportistas de alto rendimento e à nutrição, a partir do programa “Alimentação para vencer – Kachimeshi®”, que incentiva uma alimentação equilibrada, saborosa e nutricionalmente adequada às necessidades de cada um. A suplementação é feita com aminoVITAL® GOLD, produto composto por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte.

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.