**O MERCADO DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

Desde seu início como apenas um nicho para atletas de elite, a nutrição esportiva tornou-se um mercado global de força considerável. Hoje está avaliada em aproximadamente US$ 30 bilhões[[1]](#footnote-1) e, com a previsão de maior crescimento em mercados desenvolvidos e emergentes, os fabricantes têm muito a ganhar ao concorrerem neste mercado.

A Europa e os EUA atualmente lideram o mercado de nutrição esportiva. Na União Europeia, os principais mercados consumidores são a Alemanha, a Itália e o Reino Unido, com a Espanha liderando a categoria de crescimento. O mercado dos EUA tende a crescer progressivamente ao longo dos próximos anos, com uma evolução anual prevista de 7,4% para suplementos de nutrição esportiva e de 5,8% para bebidas esportivas e energéticas.[[2]](#footnote-2)

Há também um forte potencial de crescimento nos mercados emergentes da China, Sudeste Asiático e América Latina, sendo esta a região que mais cresce em termos de novos produtos lançados com apelo esportivo ou energético.[[3]](#footnote-3)

**Consumidor comum vs elite**

Parte do motivo desse impressionante crescimento global é que, hoje, o mercado está voltado para um público muito mais amplo. Houve época em que os produtos especializados visavam apenas atletas profissionais. Agora, os fabricantes de nutrição esportiva atendem dois tipos de consumidores: o consumidor comum e o de elite. Os dois grupos têm diferentes necessidades e expectativas em relação aos produtos de nutrição esportiva. Entender como agradar ambos os grupos é essencial para o sucesso de mercado dos fabricantes.

Normalmente, os consumidores comuns que se exercitam para melhorar ou manter a saúde geral querem produtos esportivos convenientes, de bom sabor e que resultem em um aumento de energia. Algumas das tendências que influenciam esse grupo incluem sabores naturais, como romã e pêssego, adição de ingredientes nutricionais, como os antioxidantes, e produtos energéticos de "carga rápida" em direção a alternativas mais sustentáveis e naturais.

Atletas de elite, por outro lado, podem ser divididos em duas subcategorias: os que buscam incrementar a força muscular e aqueles que buscam melhor desempenho e resistência. Este último grupo inclui corredores, ciclistas, nadadores de competição e participantes de esportes de equipe em todos os níveis. Ambos os grupos querem ingredientes e fórmulas que ofereçam vantagem competitiva, aumentando o desempenho, acelerando a recuperação muscular e ajudando no desenvolvimento muscular. Os produtos devem proporcionar um efeito claro e evidente, respaldado pela ciência, se quiserem agradar esse mercado.

**Construindo o sucesso**

Para atender as exigências físicas do exercício, o corpo humano precisa de diversos elementos fundamentais para funcionar da forma mais eficaz e alcançar o máximo em sua atividade. Essas exigências incluem água e eletrólitos, que impedem a desidratação e repõem os sais essenciais perdidos no suor, além de proporcionar uma energia adequada para estimular o exercício e manter o peso corporal.

Uma boa ingestão de proteínas e carboidratos também é importante para um exercício eficiente. Os carboidratos ajudam a manter os níveis de glicose no sangue e a repor o glicogênio muscular, enquanto as proteínas fornecem aminoácidos para reparação e construção do tecido muscular. O consumo desses dois nutrientes é conhecido por seus efeitos positivos antes, durante e após o exercício.[[4]](#footnote-4)

O **PeptoPro®**, da DSM, trata-se de um hidrolisado de proteína patenteado que contém todos os 20 aminoácidos no mesmo equilíbrio natural encontrado na caseína, uma proteína do leite, porém praticamente sem lactose ou gordura. Oferece aminoácidos na forma de dipeptídeos e tripeptídeos, moléculas tão pequenas que não precisam de digestão, podendo ser absorvidas diretamente pelo o corpo. Essa rápida oferta de aminoácido é especialmente importante durante uma atividade física intensa, quando a capacidade digestiva do corpo fica mais lenta. Também protege os músculos durante o exercício e acelera o início do processo de recuperação após o exercício. Nos testes, o **PeptoPro®** demonstrou melhorar a resistência e o desempenho, estimular o crescimento muscular, acelerar a recuperação e reduzir a dor muscular[[5]](#footnote-5).

O **PeptoPro®** é completamente solúvel em água fria e está disponível em formas adequadas a uma variedade de produtos de nutrição esportiva, visando os diferentes grupos de consumidores. É usado por triatletas profissionais, fisiculturistas, equipes de ciclismo e vários times de futebol e rugby de nível internacional, além de milhares de atletas amadores de todo o mundo. É oferecido em separado ou como parte do serviço premium Fortitech pré-misturas, da DSM, que ajuda os fabricantes em todas as fases do processo de desenvolvimento.

**Formulações poderosas**

Vale lembrar que os exercícios físicos estimulam o processo oxidativo, aumentando a produção de radicais livres. Assim, a ingestão de nutrientes antioxidantes, por meio da alimentação ou de suplementos, pode proteger o organismo contra a ação prejudicial desses componentes. Os antioxidantes, como as **vitaminas C** e **E**, **betacaroteno**, **zinco** e a **coenzima Q10**, podem também minimizar a dor muscular após o exercício[[6]](#footnote-6),[[7]](#footnote-7). Níveis naturais de CoQ10 podem ser aumentados com a suplementação para reduzir lesão muscular[[8]](#footnote-8) induzida pelo exercício e melhorar o tempo de desempenho[[9]](#footnote-9), resistência e recuperação[[10]](#footnote-10) nos treinos. Em pessoas não treinadas, foi identificado para melhorar os níveis de energia dos participantes durante o exercício[[11]](#footnote-11). Vitaminas do complexo B participam na produção de energia e no metabolismo de aminoácidos, e desempenham muitas outras funções importantes no corpo[[12]](#footnote-12). Por que o exercício de rotina aumenta o volume de retorno e perda de vitaminas do complexo B, os atletas podem exigir o dobro da quantidade atualmente recomendada para a população em geral[[13]](#footnote-13). Além disso, os atletas que participam de esportes que limitam peso corporal tais como ginástica, ballet e lutas, podem ter um risco de déficit de vitaminas B devido à ingestão de alimentos limitada[[14]](#footnote-14).

A vitamina D atua diretamente sobre o músculo para aumentar a síntese de proteínas[[15]](#footnote-15).

A ingestão suficiente de vitamina D está associada com a força muscular e desempenho físico, e foi mostrado para melhorar a função muscular e equilíbrio em idosos[[16]](#footnote-16). Principais especialistas acreditam que a ingestão recomendada para a vitamina D é muito baixa para compensar a falta de formação de vitamina D a partir de exposição solar[[17]](#footnote-17), necessitando suplementação.
Minerais, tais como cálcio, ferro, magnésio, zinco e cromo são igualmente recomendados para o uso em suplementos e bebidas para esportistas, uma vez que são susceptíveis a apresentar deficiência na dieta de muitos atletas[[18]](#footnote-18). O ferro é essencial para o transporte de oxigênio para os músculos de trabalho, e a ingestão inadequada juntamente com lesões podem produzir deficiência de ferro. Os níveis baixos de zinco podem impactar nas funções pulmonar e do coração, bem como reduzir a força e resistência. A ingestão inadequada de cálcio aumenta o risco de baixa densidade mineral óssea e fraturas por estresse. E a falta de magnésio na dieta pode induzir a cãibras musculares[[19]](#footnote-19) e desempenho muscular diminuído[[20]](#footnote-20). O cromo pode suportar a ação da insulina no nível celular e, assim, estimular a captação de glicose pelo músculo[[21]](#footnote-21). A suplementação com ômega-3 ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (PUFAs) foi identificada para reduzir a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio durante o exercício[[22]](#footnote-22), melhorar a capacidade aeróbica[[23]](#footnote-23) e ajudar a relaxar as passagens aéreas em atletas de elite[[24]](#footnote-24).

**Fortalecendo o sucesso do seu produto**

Embora consumidores de nutrição esportiva comuns e de elite exijam abordagens direcionadas para o atendimento de suas necessidades específicas, saber quais são os elementos que formam a base de uma nutrição esportiva eficaz é fundamental para que homens e mulheres desportistas de todos os níveis possam competir. Somente ingredientes nutricionais do mais alto padrão proporcionarão os melhores resultados. Ao trabalhar em conjunto com parceiros nutricionais, como a DSM, os fabricantes podem inovar em um mercado cada vez mais vibrante e promissor, aproveitando suas crescentes oportunidades.

**DSM - Bright Science.** **Brighter Living™**

A Royal DSM é uma empresa global de desenvolvimento científico nas áreas de saúde, nutrição e materiais. Ao unir suas competências exclusivas em Ciências Biológicas e de Saúde e Ciências de Materiais, a DSM lidera a prosperidade econômica, o progresso ambiental e avanços sociais que geram valor sustentável para todas as partes envolvidas. A DSM oferece soluções inovadoras que fomentam, protegem e aumentam o desempenho em mercados globais como os de suplementos alimentares, cuidados pessoais, alimentos, produtos farmacêuticos, dispositivos médicos, automóveis, tintas, eletroeletrônicos, proteção da vida, energia alternativa e materiais de base biológica. Os 23.500 funcionários da DSM geram vendas líquidas anuais de aproximadamente € 10 bilhões. A empresa se encontra registrada na NYSE Euronext.

**Referências**

 Nutrition Business Journal. (2009) "Sports Nutrition and Weight Loss Report: An analysis of markets, trends, competition and strategy in the US Sports Nutrition and Weight Loss Industry"

2 Nutrition Business Journal. (2009) "Sports Nutrition and Weight Loss Report: An analysis of markets, trends, competition and strategy in the US Sports Nutrition and Weight Loss Industry"

3 Nutrition Business Journal. (2009) "Sports Nutrition and Weight Loss Report: An analysis of markets, trends, competition and strategy in the US Sports Nutrition and Weight Loss Industry"

4 van Loon LJ*, et al.* (2005) "Dietary considerations for sport and exercise". em: Geissler C, Powers H, eds. Nutrição Humana, 11ª edição, Elsevier: 345-60

5 Beelen M*, et al.* (2008) *Am J Physiol Endocrinol Metab* 295:1;E70-7

Saunders MJ*, et al.* (2009) *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 19:2;136-49

Moore RW*, et al.* (2007) *J Am Coll Sports Med* 39:5;S89 (abstract)

6 Bryer SC*, et al.* (2006) *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 16:3;270-80

7 Luden ND*, et al.* (2007) *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 17:1;109-23

8 Kon M*, et al.* (2008) *British Journal of Nutrition* 100:4;903-09

9 Cooke M*, et al.* (2008) *J Int Soc Sports Nutr* 5:8

10 Ylikoski T*, et al.* (1997) *Mol Aspects Med* 18:SUPPL.;

11 Porter DA*, et al.* (1995) *Int J Sports Med* 16:7;421-7

12 American Dietetic Association. (2009) *J Am Coll Sports Med* 709-23

13 Manore MM. (2000) *Am J Clin Nutr* 72:2 SUPPL.;

14 American Dietetic Association. (2009) *J Am Coll Sports Med* 709-23

15 Cannell JJ*, et al.* (2009) *Med Sci Sports Exerc* 41:5;1102-10; Halliday TM, et al. (2010) *Med Sci Sports Exerc*

*ahead of print;* Larson-Meyer DE and Willis KS (2010) *Curr. Sports Med Rep.* 9:4; 220-226

16 Ceglia L. (2008) *Mol Aspects Med* 29:6;407-14

17 van Loon LJ*, et al.* (2005) "Dietary considerations for sport and exercise". In: Geissler C, Powers H, eds.

*Human Nutrition*, ed. 11th Edition, Elsevier: 345-60

18 American Dietetic Association. (2009) *J Am Coll Sports Med* 709-23

19 Otten JJ*, et al.* (2006) "Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements" Ed. 1,

Washington, DC National Academies Press

20American Dietetic Association. (2009) *J Am Coll Sports Med* 709-23

21 Lukaski HC. (2004) *Nutr* 20:7-8;632-44

22 Peoples GE*, et al.* (2008) *J Cardiovasc Pharmacol* 52:6;540-47

23 Nakashima H*, et al.* (2005) *Jpn J Phys Fitness Sports Med* 54:2;169-77

24 Mickleborough TD*, et al.* (2003) *Am J Respir Crit Care Med* 168:1181-89

*\* Jacob Bauly é Gerente de Marketing Global da DSM Nutritional Products.*

**DSM Nutritional Products**

Tel.: (11) 3760-6300

*www.dsm.com*

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)
6. [↑](#footnote-ref-6)
7. [↑](#footnote-ref-7)
8. [↑](#footnote-ref-8)
9. [↑](#footnote-ref-9)
10. [↑](#footnote-ref-10)
11. [↑](#footnote-ref-11)
12. [↑](#footnote-ref-12)
13. [↑](#footnote-ref-13)
14. [↑](#footnote-ref-14)
15. [↑](#footnote-ref-15)
16. [↑](#footnote-ref-16)
17. [↑](#footnote-ref-17)
18. [↑](#footnote-ref-18)
19. [↑](#footnote-ref-19)
20. [↑](#footnote-ref-20)
21. [↑](#footnote-ref-21)
22. [↑](#footnote-ref-22)
23. [↑](#footnote-ref-23)
24. [↑](#footnote-ref-24)