**AS OFERTAS DA DUPONT PARA A NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

*Ingredientes auxiliam no ganho de massa magra e no melhor desempenho durante a prática de exercícios físicos.*

Musculação, futebol, corrida, dança, entre outras atividades, exigem muito do organismo e, recentemente, os atletas vêm buscando ajuda em suplementos nutricionais compostos por diversos ingredientes, como proteínas e probióticos, para que a rotina de treinamento não prejudique a saúde e o desempenho, principalmente daqueles profissionais.

Números revelam que os potenciais consumidores de alimentos que auxiliam na nutrição esportiva não são apenas os atletas profissionais, mas uma parcela da população preocupada em manter a forma e um estilo de vida mais saudável. Pesquisa sobre o perfil do mercado de nutrição esportiva aponta que 28% dos consumidores são regularmente ativos e 11% são atletas profissionais.

Uma alimentação regular e saudável é fundamental para as pessoas ativas. A ingestão de suplementos com proteínas e probióticos pode auxiliar no ganho de massa magra, no desempenho, na carga de treinamento e na recuperação dos músculos esqueléticos, além de melhorar a qualidade de vida, sempre com o acompanhamento de um nutricionista.

**Proteína de soja na nutrição esportiva**

Para um melhor desempenho dos músculos e melhoria no estilo de vida, a alimentação saudável e balanceada desempenha uma função importantíssima. Por isso, muitos atletas complementam as refeições com a ingestão de proteína com elevada quantidade nutricional, como a de soja. Reconhecida como uma proteína de alta qualidade, ela pode ser utilizada com eficácia para a manutenção, o restabelecimento e a síntese das proteínas dos músculos esqueléticos em resposta ao treinamento. Além disso, vários estudos comprovam que a proteína de soja contribui para o ganho de massa muscular durante e após o treino de resistência em homens e mulheres, proporcionando ao atleta os aminoácidos necessários para síntese do novo tecido.

As proteínas de soja, soro de leite e caseína são nutricionalmente completas e cada uma proporciona um benefício que contribui para o alcance das metas de treinamento dos atletas. Muitos esportistas realizam combinações proteicas que propiciam as vantagens de diversas proteínas em um só produto.

O uso combinado de proteína de soja e do leite promove síntese proteica no músculo quando consumida após o exercício. Estudo revela os benefícios que o consumo da combinação de proteínas isoladas de soja, do soro de leite (whey) e do leite (caseína) pode trazer para a nutrição esportiva, fornecendo vantagens nutritivas importantes quando comparado com a ingestão de apenas um tipo de proteína, principalmente em relação à recuperação muscular após o treinamento.

De acordo com estudo, a combinação de proteína de soja-leite (25% de proteína isolada de soja, 25% de proteína isolada de soro de leite e 50% de caseinato) é capaz de estimular o crescimento do músculo a uma intensidade semelhante à da proteína do soro do leite por meio de uma elevação da síntese proteica no músculo e sinalização do crescimento de células do músculo. Além disso, a combinação elevou a janela anabólica, ou seja, o aumento prolongado na taxa de síntese proteica no músculo em descanso, por uma quantidade maior de tempo, comparando com a utilização somente da proteína do soro do leite.

A combinação de proteína soja-leite é capaz de prolongar o fornecimento de aminoácidos para os músculos e síntese proteica no músculo esquelético humano. Combinações proteicas proporcionam um fornecimento de aminoácidos por até cinco horas, o que significa que se o praticante de exercício físico consumir o suplemento combinado, o efeito prolongado fornecerá aminoácidos essenciais para alimentar seus músculos até a próxima refeição.

**Probióticos na nutrição esportiva**

Além dos benefícios para a flora intestinal e sistema imunológico, o consumo de suplementos ou alimentos com os micro-organismos pode contribuir para o desempenho de atletas, melhorando a carga de treinamento e reduzindo o risco de doenças respiratórias.

Estudo revela que pessoas saudáveis que consumiram uma dose diária de suplemento durante os cinco meses do período de estudos, apresentaram a redução no risco de doenças do trato respiratório superior. Além disso, identificou-se entre os atletas um atraso no início dos sintomas de problemas respiratórios, como mal-estar geral, falta de ar e outros, permitindo que continuassem saudáveis por mais tempo. As doenças podem impactar o rendimento do atleta durante o treinamento pesado ou competição. Dessa forma, as bactérias do bem podem reduzir a sensibilidade às doenças infecciosas e garantir uma boa absorção dos nutrientes, melhorando o desempenho.

A suplementação esportiva está cada vez mais presente na dieta dos atletas. A proteína de soja pode ser encontrada em *shakes* e barras de cereais, já os probióticos podem ser consumidos em produtos, como suplementos em pó, capsulas e outros alimentos.

**Referências**

Suplementação probiótica para sintomas de doenças respiratórias e gastrointestinais em indivíduos saudáveis e fisicamente ativos”, publicado pelo *Clinical Nutrition.*

*The 2011 IHRSA Global Report: The State of the Health Club Industry*

IHRSA - *International Health, Racquet & Sportsclub Association* e o Instituto Fitness Brasil

Declaração conjunta da American College of Sports Medicine, da Amercian Dietetic Association e da Dietitians of Canada – Rodriguez, N R., et al. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition Research, 2002. 22:p. 807-815.

Candow, D.G., et al., Effect of whey and soy protein supplementation combined with resistance training in young adults. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 2006. 16(3):p. 223-44

Deibert, P.; Solleder, F. Konig, D., Vitolins, M. Z.; Dickhuth, H.H.; Gollhofer,A.; Berg, A. Soy protein based supplementation supports metabolic effects of resistance training in previously untrained middle aged males. The aging male: the official journal of the International Society for the Study of the Aging Male. 2011, 14, 273-9.

Phillips, S.M., et all. Dietary protein to support anabolismo with resistance exercise is young men. J Am Coll Nutr, 2005. 24(2):p. 134S-139S.

Wolfe, R.R., Protein supplements and exercise. Am J Clin Nutr, 200. 72(2 Suppl): p. 551S7S.

The Journal of Nutrition.

**DuPont Nutrição & Saúde**

Fone: (11) 4613-3800

*food.dupont.com*