

A ÚLTIMA PALAVRA EM WHEY HIDROLISADO

O segredo do atleta para um melhor desempenho.



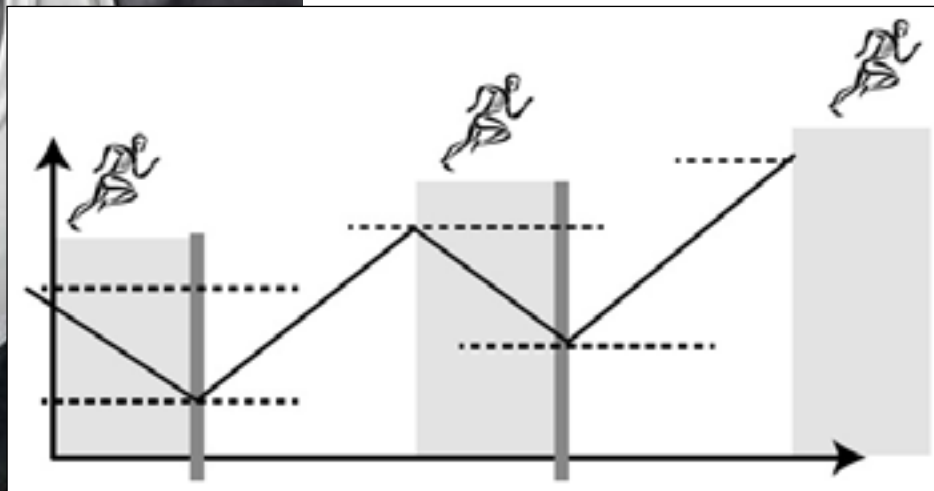
RESUMO

O Lactrodan® HYDRO.365, da Arla Foods Ingredients, é o *Whey* hidrolisado mais avançado até hoje. Originalmente desenvolvido para atletas de elite, ele combina a proteína do soro da mais alta qualidade com propriedades de rápida absorção, garantindo uma melhor recuperação depois do treino e uma potencial redução do tempo de recuperação.

Pesquisas mostram que a proteína do soro é nutricionalmente superior a outras fontes de proteína, pois promove uma rápida recuperação depois de exercícios físicos. O HYDRO.365 possui um alto grau de hidrolização, tornando-o digerível mais rapidamente do que as proteínas do soro convencionais. A rápida absorção otimiza a formação de músculos no corpo e o tempo de reposta de recuperação, permitindo que os atletas atinjam o seu máximo nos treinos (veja a Figura 1).

O HYDRO.365 é um ótimo adendo à maioria das aplicações de suplementos esportivos conhecidos, inclusive, bebidas transparentes, géis, barras, pós e pastilhas.

FIGURA 1 - O HYDRO.365 OTIMIZA A FORMAÇÃO DE MÚSCULOS NO CORPO E O TEMPO DA RESPOSTA DE RECUPERAÇÃO, PERMITINDO QUE OS ATLETAS ATINJAM O SEU MELHOR NÍVEL



INTRODUÇÃO

Em uma era onde a margem entre ganhar e perder pode ser surpreendentemente apertada, os atletas de elite estão constantemente tentando manter a sua vantagem competitiva. Eles sabem que precisam treinar duro para obter resultados, mas a frequência das extenuantes sessões de treino geralmente precisa ser limitada para dar tempo suficiente para a recuperação. Sem a recuperação adequada, um esportista não pode esperar manter o seu desempenho máximo e evitar problemas, tais como danos musculares, desidratação e lesões.

A suplementação com proteína já é amplamente usada por atletas para ajudar na formação de músculos e acelerar as taxas de recuperação depois de uma sessão intensa de treino. Em geral, ela é consumida em formulações juntamente com outros nutrientes úteis, tais como carboidratos. No entanto, o mercado de proteína na nutrição esportiva está evoluindo rapidamente e não está mais restrito aos atletas de elite e fisiculturistas. Em um contraste marcante com uma década atrás, hoje a suplementação de proteína está sendo adotada por um número crescente de atletas amadores convencionais.

A analista de mercado da Euromonitor International relata que os suplementos de proteína atualmente são uma das categorias de produto de consumo para a saúde que mais crescem. Os dados de mercado mostram que produtos proteicos entregaram um crescimento consistente ano após ano e acrescentaram mais de US\$2,6 bilhões às vendas de valor no varejo entre 2006 e 2012. O total das vendas globais de produtos proteicos de nutrição esportiva foi de US\$5,9 bilhões em 2012. De 2011 a 2012, a América do Norte também vivenciou um crescimento de 15% ano a ano no valor no varejo dos produtos de nutrição esportiva, que subiu de US\$3,9 bilhões para US\$4,5 bilhões. Espera-se que as vendas aumentem para US\$6,8 bilhões em 2017.

PROTEÍNAS DE ALTO DESEMPENHO

Pessoas com alto desempenho demandam soluções de alto desempenho. Em consequência disso, as formas de entrega de proteína evoluíram de produtos de soro padrão passando a incluir isolados e frações de proteína do soro. Isso significa que cada nova geração de produtos para nutrição esportiva pode incluir uma dose cada vez mais poderosa de proteína para a formação de músculos em um produto conveniente, tal como uma bebida, gel ou barra.

Os hidrolisados proteicos estão rapidamente surgindo como a próxima grande inovação. Eles já estão sendo usados pelos atletas de elite e agora estão prontos para unir-se a outras formas de proteína em produtos direcionados ao mercado predominante de nutrição esportiva.

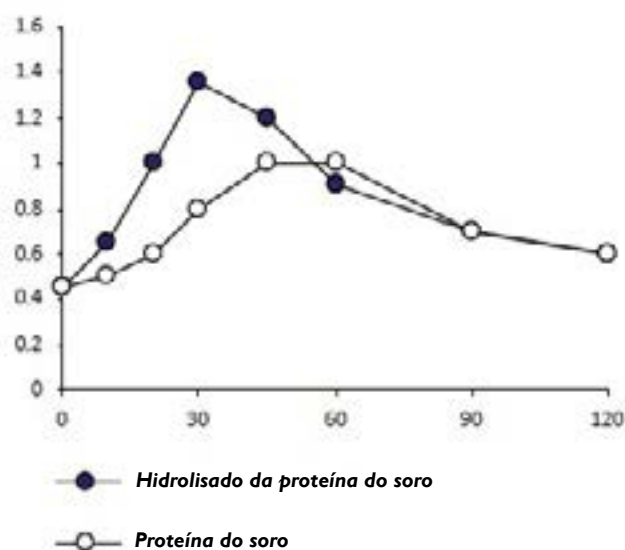
O HYDRO.365, da Arla Foods Ingredients, oferece todas as comprovadamente superiores características das proteínas do soro para nutrição esportiva em uma forma altamente purificada, mais fácil de ser digerida, reduzindo, assim, o tempo de recuperação.

VANTAGENS SIGNIFICATIVAS

O HYDRO.365 é absorvido mais rapidamente do que a proteína do soro intacta, porque ele já foi “quebrado”, ou “pré-digerido”, em aminoácidos e pequenos peptídeos. Estudos mostram que esses aminoácidos e peptídeos são mais prontamente absorvidos do que as proteínas intactas normalmente encontradas nos alimentos. Eles são direta e rapidamente absorvidos no sangue e isso pode otimizar o processo de recuperação ^(1,2). A Figura 2 ilustra a absorção mais rápida de um hidrolisado de proteína do soro na corrente sanguínea em comparação à proteína do soro convencional.

Os resultados de um estudo em que os atletas consumiram hidrolisados de proteína do soro mostram que a potência de pico é recuperada e a dor muscular é eliminada depois de apenas 6 horas, comparado a vários dias quando a proteína intacta é consumida ⁽³⁾.

FIGURA 2 - A CONCENTRAÇÃO DE AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA NO PLASMA É MAIOR E AUMENTA MAIS RAPIDAMENTE COM O HIDROLISADO DE PROTEÍNA DO SORO DO QUE UMA PROTEÍNA DO SORO CONVENCIONAL.



A combinação de benefícios do HYDRO.365 é uma poderosa receita para um ambiente de recuperação ideal:

- > Avançado efeito insulínico.
- > Excelente reposição de glicogênio.
- > Rápida absorção de aminoácidos de cadeia ramificada / BCAA.

BENEFÍCIOS MÁXIMOS

Um motivo pelo qual o *Whey* é nutricionalmente superior é por ser classificada como uma proteína “rápida”. Isso significa que é facilmente absorvida pelo intestino e produz um aumento mais rápido no nível de aminoácidos no plasma sanguíneo, comparado a outras fontes de proteína.

O consumo de uma dose do HYDRO.365 juntamente com carboidratos de fácil absorção logo após o treino maximiza os potenciais benefícios de recuperação, porque induz uma alta concentração de insulina no plasma sanguíneo do atleta. Além de desempenhar um papel crucial para regular o açúcar no sangue, a insulina é um dos mais poderosos hormônios anabólicos do corpo (na formação de músculos).

A ingestão de uma combinação do HYDRO.365 e carboidratos após o exercício induz a concentração de insulina no plasma e otimiza o ambiente corporal para uma melhor reposição de glicogênio. A Arla Foods Ingredients recomenda uma dose de 20-30g de HYDRO.365 dentro de 2 horas após o término de uma sessão de treino, a fim de maximizar esses benefícios.

MAIOR SÍNTESE MUSCULAR

Os aminoácidos no soro incluem altas proporções dos aminoácidos de cadeia ramificada para a formação de músculos, inclusive a leucina.

A leucina e outros aminoácidos agem tanto como moléculas sinalizadoras que iniciam a síntese de novas proteínas, quanto elementos básicos essenciais no processo (4,5). Durante o exercício, o corpo de um atleta usa aproximadamente 25% mais aminoácidos de cadeia ramificada do que o normal.

O HYDRO.365 é uma ótima solução nutricional para atender os requisitos musculares. Englobando primariamente os dipeptídeos e os tripeptídeos, ele é rapidamente absorvido pelo corpo e melhora o ambiente para a recuperação muscular, conforme ilustrado na Figura 2.

APLICAÇÕES COMERCIAIS COM O HYDRO.365

O HYDRO.365 foi projetado para ser usado em uma ampla gama de suplementos de nutrição esportiva, inclusive bebidas, géis esportivos, barras de proteína (até 50% de proteína), combinações em pó e pastilhas. Tem estabilidade UHT, com pH flexível (possibilitando a aplicação em todas as formas de bebidas) e possui um baixo perfil de amargor. Isso o torna especialmente atraente para os fabricantes que desejam desenvolver bebidas altamente funcionais, transparentes e saborosas, para a recuperação esportiva.

O HYDRO.365 EM RÁPIDA DESCRIÇÃO

- > 48,8g de aminoácidos essenciais por 100g de proteína.
- > 21,7g de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) por 100g de proteína.
- > Excelente perfil de aminoácidos.
- > Altamente digerível e solúvel.
- > Estabilidade UHT.
- > pH flexível.
- > Baixo perfil de amargor.

CONCLUSÃO

Ao formular produtos de recuperação esportiva com o HYDRO.365, os fabricantes conseguem oferecer aos atletas a oportunidade de otimizar a sua resposta insulínica plasmática, a absorção de aminoácidos e - acredita-se - os níveis de reidratação depois de exercícios físicos intensos.

Esta combinação promete aos atletas uma melhora significativa na sua taxa de recuperação.

O Whey já é o “padrão ouro” nas proteínas para nutrição esportiva, graças ao seu perfil ideal de aminoácidos essenciais e alta proporção de aminoácidos de cadeia ramificada. Como um Whey hidrolisado, o HYDRO.365 enaltece a reputação inigualável da proteína do soro em termos de desempenho, fazendo com que a proteína seja ainda mais fácil de ser absorvida, para que a recuperação possa começar mais cedo. Na verdade, os testes mostram que os tempos de recuperação podem ser reduzidos de dias para horas. Com os atletas de elite em busca de qualquer coisa que possa manter a sua competitividade, um produto nutricional que os ajuda a treinar mais intensamente e com mais frequência é uma oferta tentadora.

Bibliografia

1. Ivy JL, (2011) apresentação na *International Whey Conference* (IWC) em 2011. A suplementação CHO-PRO melhora o desempenho e a recuperação dos exercícios
2. Gardner MLG (1978) *J Physiol* 284:83-104
3. Buckley JD et al. (2010), *J Sci Med Sport* 13:178-81
4. Layman DK. (2002) *Can J Appl Physiol* 27:646-63
5. Borsheim E, et al. (2002) *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 283(4):E648-57

* Gerência de Desenvolvimento de Negócios, Arla Foods Ingredients.

Para mais informações a respeito do Lacprodan® HYDRO.365, entre em contato com a Gerente Regional de Vendas - América do Sul, Andréa Moura, no endereço annmou@arlafoods.com



Arla Foods Ingredients

Tel.: (11) 3469-6233

www.arlafoodsingredients.com