

Peptídeos de colágeno Peptan® na nutrição esportiva

Aliados perfeitos para atender às demandas do mercado de nutrição esportiva, pela disponibilidade e pelos benefícios que proporcionam.

O mercado de nutrição esportiva cresceu significativamente nos últimos anos, movido por fortes tendências ligadas à saúde, bem-estar e aumento da consciência de que a nutrição e suplementação adequadas podem entregar benefícios à performance e recuperação muscular após o exercício.

A nutrição esportiva tem como objetivo uma população cada vez mais ampla. Se antes, os consumidores alvo eram os atletas de elite e esportistas de alta performance, hoje abrange uma gama ampla de consumidores, tais como, os adeptos de um estilo de vida saudável, mulheres da geração *millennial*, consumidores idosos, consumidores casuais, compradores holís-

ticos, gerando um mercado potencialmente maior para a área de nutrição esportiva.

A pandemia afetou esse mercado em 2020 em função do fechamento momentâneo das academias e das lojas físicas. No entanto, há uma previsão positiva de crescimento em função da megatendência de bem-estar⁽²⁾, gerando uma expectativa de crescimento orgânico global de 9,7% neste segmento, entre 2020 e 2025. Além da megatendência de bem-estar, espera-se maior atividade em relação às medidas preventivas para os cuidados com saúde (por exemplo, consumo de suplementos e exercícios) e também os novos hábitos em torno do estilo de vida ativo devem ser duradouros^(2,3).

Neste cenário, os peptídeos de colágeno Peptan® são perfeitos aliados para atender às demandas do mercado de nutrição esportiva, seja pelos benefícios que proporcionam na recuperação após o exercício, seja pela facilidade de uso e aplicação, em um mercado no qual o uso de colágeno representou 6,5% de todos os produtos lançados em nutrição esportiva de 2015-2020⁽¹⁾ e que agora, no pós-pandemia, tem forte potencial para uso em formulações com ingredientes para imunidade, como vitamina C, D, E, probióticos e zinco.

RAZÕES PARA A SUPLEMENTAÇÃO PROTEICA PARA PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Para a assegurar a mobilidade em qualquer idade é preciso a manutenção e recuperação dos músculos, ossos fortes e saudáveis, cartilagens, tendões e ligamentos íntegros. Para todos esses requisitos acima é necessário o consumo adequado de proteínas. Muitas vezes, os indivíduos não conseguem obter a quantidade proteica necessária somente com a alimentação, sendo necessária a suplementação com proteínas na dieta, sempre com a orientação e acompanhamento de um médico ou nutricionista.

Os peptídeos de colágeno são uma destas fontes de proteínas e a de primeira escolha para cuidar do sistema músculo esquelético, pois há estudos científicos que evidenciam os benefícios de seu consumo para a recuperação muscular, saúde de ossos e articulações.

Os peptídeos de colágeno Peptan® são obtidos da hidrólise enzimática da gelatina extraída da pele de animais, onde há a quebra das cadeias proteicas, levando a um produto com tamanho de molécula menor e, portanto, mais facilmente digerido, absorvido e aproveitado pelo organismo. Por ser extraído da pele de animais, esses peptídeos são tipo I.

BIODISPONIBILIDADE DOS PEPTÍDEOS DE COLÁGENO PEPTAN®

Peptan® é biodisponível, após ser ingerido, passa pelo processo digestivo e é absorvido no intestino delgado, chegando à corrente sanguínea na forma de di- e tri-peptídeos, contendo o aminoácido hidroxiprolina, conforme comprovado em estudo científico recentemente publicado⁽⁴⁾. Esses peptídeos chegam aos tecidos alvo por meio da corrente sanguínea e exercem as bioatividades.

BENEFÍCIOS DE PEPTAN® NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR APÓS EXERCÍCIOS

A recuperação é um dos principais segmentos da Nutrição Esportiva ao lado dos exercícios para resistência (endurance) e construção muscular e força. Os peptídeos de colágeno Peptan® exercem importante papel na recuperação muscular.

O colágeno é a proteína mais abundante da camada de matriz extracelular muscular (fascia), a qual envolve e agrupa as fibras musculares para formar um músculo. As células musculares individuais (miofibrilas) produzem o movimento real e a matriz extracelular muscular é crucial para transmitir força ao longo do músculo.

O exercício danifica as fibras musculares, bem como a matriz extracelular que as envolve. Ambas precisam se recuperar para que o músculo recupere sua força e função iniciais. Em estudo científico,

randomizado, duplo cego, placebo controlado, foi demonstrado que o consumo de 20g de Peptan® por dia, dividido em duas porções, ajudou a acelerar a recuperação do músculo após danos causados por exercícios intensos, além de reduzir a dor após esses exercícios⁽⁵⁾. Esses resultados demonstram que Peptan® contribui para que a

prática de exercícios seja contínua, aumentando a adesão ao plano, o que possibilita a prática dos exercícios de forma contínua em qualquer idade.

OSSOS FORTES E SAUDÁVEIS

Diversos estudos associam a suplementação de peptídeos de colágeno para fins de saúde óssea.

Os ossos são formados por uma parte inorgânica composta em sua maioria pelo cálcio e por uma parte orgânica, composta 90% por colágeno. Daí a importância deste nutriente para os ossos. Peptan promoveu a formação óssea e inibiu a reabsorção em estudos realizados em modelos ex vivo e in vivo⁽⁶⁾⁽⁷⁾.

Rousselot
Health & Nutrition



CARTILAGEM INTEGRA

A osteoartrite é uma doença que acomete as articulações e é caracterizada pela redução da área da cartilagem e inflamação da membrana sinovial. Essa condição leva a muita dor, rigidez, podendo chegar ao bloqueio total do movimento, o que compromete a mobilidade e independência da pessoa.

A cartilagem é constituída por colágeno tipo II e proteoglicanas. Os resultados de estudo clínico, placebo-controlado e duplo-cedo, demonstraram que o consumo de colágeno hidrolisado tipo I, Peptan®, 8g/dia, proporcionou um alívio no desconforto causado pela osteoartrite⁽⁸⁾. Além disso, estudo realizado com o produto, desta vez com animais induzidos à osteoartrite demonstrou que Peptan® protege a cartilagem prevenindo sua degeneração, estimula as células das articulações a produzirem a matriz lubrificante e também, reduz os marcadores de inflamação observados na osteoartrite⁽⁹⁾.

REFERÊNCIAS

- IBGE. Projeção da População Brasileira – 25 de julho de 2018: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2018/07/25/populacao-brasileira-chegara-a-233-milhoes-em-2047-e-comecara-a-encolher-aponta-ibge.ghtml>
- Euromonitor, Research Dive: Impact Analysis of COVID-19 On Sports Nutrition And Supplements Market 2020. <https://www.researchdive.com/covid-19-insights/198/sports-nutrition-and-supplements-market>
- Nutrition Insights. <https://www.nutraingredients.com/Article/2020/06/03/How-COVID-19-is-shaping-global-consumer-trends>
- Kleinijnenhuis A et al. Non-targeted and targeted analysis of collagen hydrolysates during the course of digestion and absorption. Analytical and Bioanalytical Chemistry. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00216-019-02323-x>
- Clifford T. et al. The effects of collagen peptides on muscle damage, inflammation and bone turnover following exercise: a randomized, controlled trial. *Amino Acids* 2019.
- Guillermine F. Hydrolyzed collagen improves bone metabolism and biomechanical parameters in ovariectomized mice: An *in vivo* and *in vitro* study. *Bone* 2010, 46, 827-834.
- Walquier F. Human Enriched Serum Following Hydrolysed Collagen Absorption Modulates Bone Cell Activity: from Bedside to Bench and Vice Versa. *Nutrients* 2019, 11, 1249.
- Jiang J. Collagen peptides improve knee osteoarthritis in elderly women. *Health aging*. 2014. 25(2), 21-24.
- Dar et al. Daily oral consumption of hydrolyzed type I collagen is chondroprotective and antiinflammatory in murine posttraumatic osteoarthritis. *Plos One*, 2017. 1-24.

*Ana Cristina Corrêa de Faria Gerente de Desenvolvimento de Negócios Health & Nutrition.

Rousselot

Rousselot

Tel.: (19) 3907-9090

rousselot.com/pt

peptan.com