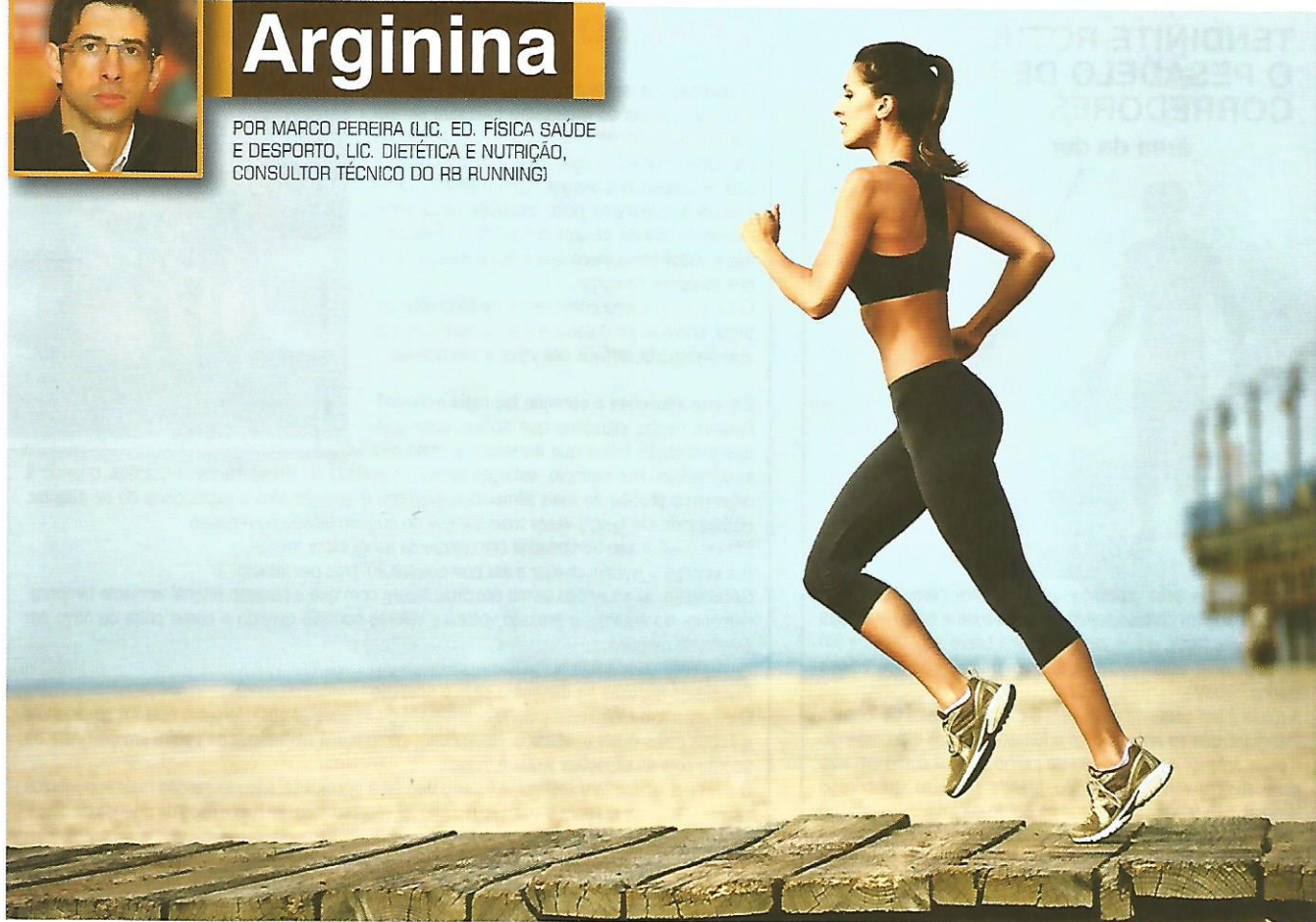




Arginina

POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, CONSULTOR TÉCNICO DO RB RUNNING)



A utilização de arginina é extremamente popular entre os atletas. Os produtos que contêm arginina são geralmente comercializados como “estimuladores de óxido nítrico” e, apresentam como objetivo, o incremento da força muscular e da resistência. A premissa desta reivindicação é que o aumento da disponibilidade de arginina no organismo resulta no aumento da produção de óxido nítrico (por meio da enzima óxido nítrico sintetase). Acredita-se que este aumento da produção de óxido nítrico durante o exercício irá permitir um melhor fluxo de sangue, com resultados no aporte de nutrientes e oxigénio no tecido muscular, bem como na remoção dos metabolitos gerados no músculo esquelético.

Todavia, não existem evidências claras sobre o papel da arginina como estimulador da

produção de óxido nítrico, nem do seu efeito no desempenho dos atletas.

Recentemente, os suplementos de arginina foram combinados com outro componente, o alfa cetoglutarato, de modo a produzir o arginina alfa cetoglutarato (AAKG); a maior disponibilidade do AAKG permite aumentar a produção de adenosina trifosfato (ATP), através da cadeia transportadora de electrões. Especificamente, o alfa cetoglutarato é um metabolito do ciclo de Krebs que resulta da descarboxilação do isocitrato. Assim, um aumento de alfa cetoglutarato através da AAKG, irá resultar num aumento de produção de electrões e, consequentemente, num aumento de ATP durante as actividades predominantemente aeróbicas.

A suplementação com Arginina produziu resultados mistos na literatura; em alguns estudos, foram relatados benefícios ergogénicos em potência anaeróbia, assim como, incremento da força e resistência muscular. Noutros estudos, não se verificou nenhum efeito sobre essas variáveis de desempenho. Existem também algumas investigações que demonstraram que a suplementação oral de arginina (5-10g/dia) aumentou a concentração sistémica da hormona de crescimento; no entanto, dosagens superiores a 13g/dia resultaram em problemas gastro intestinais.

São realmente necessários mais estudos para fundamentar qual ou quais os benefícios, riscos e doses recomendadas para a suplementação com arginina.



ASSESSORIA DESPORTIVA

CORRES?

Queres melhorar a tua condição física ou a tua prestação desportiva?

NÓS AJUDAMOS-TE, VEM SABER COMO...

CONDICIONAMENTO FÍSICO
TREINO PERSONALIZADO
TREINO EM GRUPO
CAMINHADA
MASSAGEM DESPORTIVA
NUTRIÇÃO

RITA BORRALHO
T: 961 451 456

www.rbrunning.com.sapo.pt
Facebook: RB Running
E-mail: rbrunning1@gmail.com

