

OS SUPLEMENTOS DO GRUPO B SÓ DEVEM SER UTILIZADOS SOB ESTRITA SUPERVISÃO DE UM NUTRICIONISTA ESPORTIVO

A **curcumina** é o composto fenólico mais abundante encontrado na cúrcuma - uma especiaria. Em sua forma bruta, o açafrão se parece com o gengibre, mas é laranja por dentro e é comumente encontrado em curry em pó e molhos. Tem uma longa história de uso na culinária e nos sistemas tradicionais indianos e chineses de medicina natural. A curcumina tem sido pesquisada por sua medicina, saúde e possível recuperação e desempenho esportivo.



A **piperina** (um extrato de pimenta preta) pode aumentar a biodisponibilidade de curcumina em 2000%.



A curcumina é um **pó amarelo**. Como suplemento, geralmente está disponível em forma de cápsula.



A **curcumina** é um composto instável e sua biodisponibilidade é muito baixa em sua forma não modificada. As empresas formularam suplementos com piperina (extrato de pimenta), óleo de açafrão ou lecitina de soja e tamanho de partícula para melhorar a absorção.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CURCUMINA



RECUPERAÇÃO MAIS RÁPIDA
(dor muscular de início retardado)



ANTI-INFLAMATÓRIO
(por exemplo, reduz a percepção da dor)



MELHOR FUNÇÃO MUSCULAR



PROTEÇÃO CONTRA DANOS CELULARES

QUANDO CONSIDERAR A SUPLEMENTAÇÃO?

Dor Articular

- ☒ Treinamento ou competição de alta carga de trabalho com tempo limitado para recuperação.
- ☒ Atletas (incluindo atletas Masters) com preocupações relacionadas à inflamação.

COMO USAR?

> As pesquisas tem mostrado que a **suplementação de curcumina** pode ser eficaz em vários períodos de tempos diferentes.

> A prescrição específica é difícil devido ao intervalo de biodisponibilidade dos curcuminóides (**a parte ativa da curcumina**), dependendo do suplemento específico usado e de quaisquer ingredientes relacionados para facilitar a biodisponibilidade aprimorada. Procure a orientação especializada de seu nutricionista esportivo para orientação específica.



Iniciando pelo
menos **48 horas**
antes do exercício



200-1000 mg
curcuminóides
por dia



Extendendo por pelo
menos **24-72 horas**
após o exercício

> A **curcumina** está presente em alimentos que contêm o tempero **açafrão**. A ingestão média de **açafrão** na dieta indiana é de aproximadamente **2 a 2,5 g** para um indivíduo de **60 kg**, o que equivale a aproximadamente **60 a 100 mg** de curminóides.

> Formas de incluir a curcumina na dieta podem incluir: **curry e frituras contendo açafão, chá de açafão, mingau de açafão ou aveia durante a noite, tempero de açafão em vegetais assados e batatas fritas caseiras, ovos mexidos de açafão, smoothies de açafão e arroz de açafão, etc.** Adicionar pimenta a esses alimentos pode aumentar a biodisponibilidade da curcumina.



> Calcular a quantidade de curcumina nos alimentos é difícil e, além disso, a biodisponibilidade da curcumina na forma de alimentos inteiros é um fator limitante no uso apenas de alimentos para atingir uma dose terapêutica. **Suplementos testados em lotes formulados** são provavelmente a opção mais eficaz para alcançar resultados específicos.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Geralmente bem tolerado sem efeitos colaterais conhecidos, embora existam preocupações de segurança com doses acima de 2 g por dia. Não mais do que 8 g de curcumina devem ser ingeridos por dia



Formulações avançadas de curcumina geralmente carregam **aditivos e outros compostos**. Cuidado extra deve ser exercido em relação ao doping



Os efeitos da suplementação de longo prazo sobre o potencial de amortecimento da resposta e adaptação ao treinamento são **desconhecidos** e merecem mais pesquisas.



O efeito da curcumina na **atenuação da percepção de dores musculares** pode ser diminuído em atletas de elite ou altamente treinados



Há falta de clareza sobre quais formulações são mais eficazes e mais pesquisas são necessárias. **O número total de curcuminóides** parece ser a chave para a eficácia



Mais pesquisas são necessárias em termos de **dose efetiva e biodisponibilidade** de formulações naturais versus avançadas com ingredientes adicionados



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.