

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

O mentol é um agonista do canal do receptor de potencial transitório (TRP), que pode ser útil durante o exercício como uma estratégia de gerenciamento de calor para facilitar a percepção de resfriamento. Os canais TRP estão localizados na parte externa das células envolvidas na comunicação de uma variedade de sensações, incluindo dor, temperatura, sabor, pressão e estiramento.

O mentol é derivado dos óleos das plantas de menta e hortelã-pimenta e tem aroma e sabor 'mentolado'. É amplamente utilizado como ingrediente alimentar para aromatizar confeitaria, higiene oral (goma de mascar) e medicamentos para aliviar a dor temporariamente (por exemplo, pastilhas para tosse).



Em sua forma pura, o mentol é um cristal branco estável. Usá-lo desta forma não é recomendado devido ao risco de confusão sobre uma dose segura.



Alimentos que contêm mentol podem valer a pena experimentar com seu nutricionista por exemplo.



A pesquisa emergente que apóia seu uso está resultando na integração do mentol em alimentos esportivos específicos, como géis. Os produtos disponíveis comercialmente são atualmente limitados.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO

A ingestão de mentol pode ajudar no desempenho em algumas circunstâncias ao competir em condições quentes, exercendo uma sensação de resfriamento, apesar de não causar impacto na temperatura corporal.



REDUZ A PERCEPÇÃO DE ESTRESSE NO CALOR



REDUZ A PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

- > Quando ingerido durante o exercício, o mentol dá uma sensação de resfriamento, ou seja, 'aquela sensação de boca fresca' que surge ao usar um enxaguante bucal. Esse resfriamento percebido pode ser ainda mais acentuado se você também beber uma bebida gelada após a ingestão de mentol.

QUANDO E COMO USAR?



O **mentol** pode ser benéfico ao se exercitar em **ambientes quentes** por períodos de tempo mais curtos, por exemplo, corrida e ciclismo.



Não há um consenso claro sobre a aplicação interna segura e eficaz do uso de **mentol para atletas**. Os protocolos de melhores práticas ainda precisam ser estabelecidos.



Para **eventos de longa duração** em que é necessário um verdadeiro efeito de resfriamento, outras estratégias de gerenciamento de calor, como chuveiros frios, banhos de gelo, raspadinhas, bebidas geladas e produtos de resfriamento pessoal, como coletes de gelo, toalhas frias e gravatas podem ser mais apropriadas.



Considere estratégias como o uso repetido a cada 5 a 10 minutos durante o exercício e em pontos de tempo estratégicos (*ex: próximo ao final de um evento de resistência prolongada*) para otimizar o **benefício sensorial**.



A **suplementação de mentol** só deve ser considerada e testada em colaboração com um cientista esportivo credenciado e/ou nutricionista esportivo. Certifique-se de testar extensivamente sua estratégia de suplemento em condições ambientais semelhantes às previstas na competição, para confirmar a **tolerância** e o benefício percebido.

COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR

- > Dado o número limitado de suplementos contendo mentol disponíveis comercialmente, os atletas podem querer trabalhar com seu nutricionista esportivo para começar testando o uso de alimentos contendo mentol. O conteúdo de mentol dessas opções geralmente é desconhecido, mas provavelmente baixo, assim como seu risco.

Siga com uma raspadinha de gelo ou fluido gelado para maximizar o efeito de resfriamento.



Pacote Original Fisherman's Friend® 25g (aprox. 20 pastilhas) = 10 mg de mentol por pastilha = 200 mg de mentol por pacote



Enquanto o conteúdo de mentol destes pirulitos de menta são desconhecidos, chupá-los por 10 a 20 segundos pode fornecer um efeito refrescante na boca



Um pequeno número de alimentos esportivos está agora disponível e também contém mentol, presumivelmente para **facilitar a sensação de frescor na boca**. Eles geralmente contêm outros ingredientes, como cafeína, portanto, leia os rótulos com atenção

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Pode ser letal se usado em quantidades tão baixas quanto 50-150 mg/kg de massa corporal (equivalente a 3 g para um indivíduo de 60 kg = 15 pacotes de 25 g de Fisherman's Friend)



Diferenças individuais em resposta ao mentol podem afetar o efeito. Mais estudos são necessários em atletas de elite (particularmente do sexo feminino) representativos de desempenhos do mundo real



Não se sabe se há benefício para atividades intermitentes, dinâmicas e explosivas, movimentos motores finos e esportes em equipe



Uma dose-resposta clara ainda não foi identificada, no entanto, **estratégias individuais** são recomendadas em vez de uma abordagem "mais é melhor"



Evite usar **enxaguatório bucal** como um enxágue contendo mentol, pois geralmente contém álcool ou similar e pode secar a boca



Evite **combinar mentol com outras substâncias**, o que pode torná-lo ineficaz, prejudicial ou dar potencial para contaminação com substâncias não aprovadas



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.