

N-ACETIL CISTEÍNA (NAC)

GRUPO B



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

A **N-Acetil Cisteína (NAC)** é um aminoácido (proteína) e um poderoso antioxidante. Sua composição pode minimizar o estresse induzido pelo exercício sobre o organismo, melhorar o desempenho na corrida e reduzir a inflamação relacionada a atividade física.



NAC está disponível em cápsulas ou pó.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO



ANTIOXIDANTE
(inativa os radicais livres gerados durante o exercício)



ANTI-INFLAMATÓRIO
(reduz potencialmente o risco de dano muscular pós-exercício)

QUANDO CONSIDERAR A SUPLEMENTAÇÃO COM NAC?

- ☒ Treinamentos de corrida de alta intensidade e repetitivos.
- ☒ Blocos de treinamento de alta intensidade ou dias consecutivos de competição.
- ☒ Manejo da inflamação induzida pelo esforço.

N-ACETIL CISTEÍNA (NAC)

COMO USAR?

 1200mg NAC diários		 Iniciando 4 dias antes da competição		Para esforços repetitivos em alta intensidade também consuma:	
 1200mg NAC		 2hrs antes do evento			

O uso de NAC por períodos prolongados (mais de um mês) não é recomendado.



A NAC deve ser ingerida com as refeições para minimizar o risco de efeitos colaterais gastrointestinais.

ALIMENTAÇÃO EM PRIMEIRO LUGAR

- > NAC só está disponível na forma de **suplementos**.
- > Se você pretende utilizar a NAC como um antioxidante, tente adicionar **frutas ricas em polifenóis** à sua dieta, como cerejas, mirtilo, romã, groselha e açaí.
- > Se você pretende utilizar a NAC para diminuir a inflamação, **tente aumentar as propriedades anti-inflamatórias da sua dieta** com adição de alimentos como salmão, sardinhas, atum ou outros peixes gordurosos, e curcumina na forma de açafrão da terra (cúrcuma).

EFEITOS COLATERAIS DA NAC

- > Desconforto gástrico.
- > Náusea.
- > Gases.
- > Distensão gástrica.
- > Gosto metálico.
- > Olhos vermelhos.
- > Vermelhidão da face e mãos.
- > Tonruras.
- > Vergões.
- > Urticária.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



A NAC não é recomendada para uso diário prolongado. O uso prolongado de suplementos de antioxidantes, como a NAC, pode inibir as adaptações ao treinamento



Se durante a suplementação com NAC surgirem efeitos colaterais, a **quercitina** pode ser uma alternativa a se considerar durante períodos de treinos intensos ou em altitude



Uma dieta com alimentos ricos em **antioxidantes** deve ser o primeiro passo para melhorar o equilíbrio entre oxidantes e antioxidantes em atletas



Diversos efeitos colaterais foram relatados durante o uso de NAC, como desconforto gástrico, náuseas, gases, distensão gástrica, tonturas e urticária



Ergogênicos como bicarbonato de sódio e cafeína podem ser considerados como alternativas se estiver usando a NAC para melhora aguda da performance



Considere ajustar a dose para atletas com peso abaixo dos 50 kg ou acima dos 80 kg



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.