

# BETA ALANINA GRUPO A

A **carnosina** é uma proteína muscular que desempenha um papel importante no tamponamento do acúmulo de ácido resultante do exercício intenso. A carnosina é composta por dois aminoácidos: beta-alanina e histidina. A suplementação de beta-alanina aumentam os níveis de carnosina muscular e o tamponamento, retardando a fadiga e melhorando o desempenho.



- > Disponível na forma de pó ou comprimido/cápsula.
- > Cápsulas de liberação é mais lenta e podem ajudar a facilitar uma melhor retenção, aumentando ainda mais os níveis de carnosina muscular.
- > O formigamento que pode ocorrer após a ingestão geralmente diminui com o uso de cápsulas de liberação lenta.

**A suplementação de beta-alanina é necessária que seja realizada várias vezes ao dia e por pelo menos 4 semanas para alcançar os aumentos significativos dos níveis de carnosina muscular.**

## BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO



TAMPÃO INTRACELULAR  
(remover ácidos no músculo)



ALTA RESISTÊNCIA  
À FADIGA



MELHORA NO  
DESEMPENHO

## QUANDO UTILIZAR:



Esportes curtos (30 segundos a 10 minutos), sustentados de alta intensidade, ex: remo, ciclismo de pista, natação, corrida de meia distância.



Esportes que envolvam esforços repetidos de alta intensidade, ex: esportes em equipe de treinamento de alta resistência, esportes que utilizam raquete, etc.



Quando esforços de alta intensidade são realizados durante ou no final de exercícios de resistência.



Como uma alternativa à carga aguda de bicarbonato de sódio se o desconforto intestinal for um problema.



Nas semanas anteriores a um período de treinamento em que a intensidade do treinamento é priorizada ou antes dos blocos de competição.



## COMO USAR?

- Como teste, uma variedade de protocolos de suplementação de beta-alanina foram utilizadas para aumentar a carnosina muscular em vários períodos de carga.

### DOSE DE ATAQUE:



**3,2g de beta-alanina/dia**



por no mínimo **8 semanas**

**ou**

**6,4g de beta-alanina/dia**

por no mínimo **4 semanas**

### DOSE DE MANUTENÇÃO:



**1 a 2g de beta-alanina**



no dia seguinte

**Observação:** a carnosina muscular leva aproximadamente 2 semanas para diminuir após a suplementação.

Pode ser consumida em doses fracionadas nas principais refeições com o objetivo de aumentar ainda mais a absorção e gerenciar um melhor aproveitamento.

- A resposta entre os indivíduos pode variar significativamente, talvez em parte devido aos níveis basais de carnosina muscular e/ou estado de treinamento.
- Indivíduos que treinam podem experimentar benefícios menores de beta-alanina. Isso ainda pode valer a pena para atletas, onde pequenos benefícios podem ter um impacto significativo nos resultados.

## A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NATURAL

- O princípio do "Food first" deve ser levado em consideração em relação à todos os suplementos. Embora a **carnosina** seja encontrada na carne vermelha, frangos e peixes, a dieta por si só não será o suficiente para o aumento adequado da carnosina muscular e o equilíbrio dos níveis necessários para um melhor benefício e aproveitamento de desempenho.



Por exemplo: Plano de carregamento de suplementos:  
**= 6,4 g de beta-alanina** dividido de 3-4 doses iguais com as refeições

### CAFÉ-DA-MANHÃ



+  **1600mg beta-alanina**

### LANCHE



+  **1600mg beta-alanina**

### ALMOÇO



+  **1600mg beta-alanina**

### JANTAR



+  **1600mg beta-alanina**



## CONCENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



**Investimento substancial**  
dado o longo período de  
suplementação necessária



Beta-alanina e bicarbonato de sódio  
podem trabalhar juntos para  
aumentar a **capacidade do tampão**



A inclusão em **suplementos pré-treino**  
pode lhe dar um 'zumbido', mas a  
quantidade é muito pequena para ter  
qualquer efeito no desempenho



**Maiores pesquisas** são necessárias para  
ver se a suplementação de histidina e  
beta-alanina podem aumentar ainda mais  
a carnosina muscular



Doses > 1000 mg apresentam maior  
risco de **formigamentos/caimbra**,  
que podem ser controlados por  
formas de liberação lenta



Atletas que seguem uma dieta  
baseada em **vegetais** podem  
ter níveis mais baixos de  
carnosina muscular



O consumo de suplementos pode causar um teste positivo para doping. Alguns suplementos são mais arriscados que outros. Use somente suplementos que tenham sido certificados por empresas especializadas em testagem de produtos para substâncias proibidas.

*Os produtos que são submetidos a testes por cada lote de fabricação possuem menores riscos de contaminação por substâncias proibidas, mesmo assim não são considerados risco zero. Antes de utilizar suplementos consulte um especialista, preferencialmente um nutricionista especializado em nutrição esportiva. Atletas devem compreender que são os únicos responsáveis pelo que entra em seu organismo, de acordo com o Código Mundial Antidoping (Responsabilidade Objetiva).*