

SUCO DE BETERRABA (NITRATO) GRUPO A

O suco de beterraba é uma rica fonte de nitrato dietético, também encontrado em outros vegetais (especialmente em folhas verdes) e em algumas frutas e carnes processadas. O nitrato dietético pode ser usado para aumentar a disponibilidade de óxido nítrico, que desempenha um papel importante na regulação da pressão sanguínea, no fluxo sanguíneo e na contração muscular. Foi demonstrado que o aumento da ingestão de nitrato na dieta melhora o desempenho do exercício.

- > **Shot Concentrado de Beterraba (70mL)**
- > Sumo concentrado de beterraba (98%).
- > 400mg de nitrato natural.
- > 7 x mais concentrado que o suco de beterraba.



- > **Outros produtos de beterraba (ex: sucos, géis e pós treino)**
- > Suco com baixo teor de nitrato.
- > Produtos vegetais orgânicos com baixo teor de nitrato.



BENEFÍCIOS DO NITRATO DE BETERRABA



VASODILATADOR
(aumenta o oxigênio para os músculos e abaixa a pressão arterial)



CONTRAÇÃO MUSCULAR E DESEMPENHO



BOM PARA IMUNIDADE



AUMENTADA A CAPACIDADE DO EXERCÍCIO
(gasto energético reduzido)

QUANDO CONSIDERAR O USO:



Exercício submáximo prolongado,
ex: eventos de resistência de 4 a 30 minutos, como correr e pedalar.



Eventos intermitentes de alta intensidade com esforços de *sprint*, e de curta duração, em esportes individuais e coletivos.



Para apoiar o treinamento do condicionamento aeróbico.



Durante a exposição à condições hipóxicas, ex: treinos em altitudes.

COMO USAR?

- > A pesquisa até o momento usa uma variedade de estratégias, como o tempo de suplementação, a dose única, a dose de reforço e a **carga crônica, para obter os benefícios para um bom desempenho**.



Dose aguda:

 = 
 Pré-exercício 350 - 600mg nitrato

Suplementação crônica* (3-15 dias):

 =  +  = 
 Para 3 dias 350 - 600mg nitrato por dia
 Pré-evento 300 - 600mg nitrato

*Pode ser útil para atletas altamente treinados, onde os ganhos de desempenho parecem mais difíceis para serem obtidos.



Evite usar enxaguante bucal ou goma de mascar com suco de beterraba, pois podem interferir no seu benefício.

Exemplo:

Para 3 dias antes da corrida:
 AM: 1 shot do concentrado de beterraba
 PM: 1 shot do concentrado de beterraba

Dia da corrida:
 (2,5 horas antes do evento)
 2x shots do concentrado de beterraba

ALIMENTO NATURAL EM PRIMEIRO LUGAR

> O teor de nitrato contido nos vegetais, podem variar consideravelmente dependendo da qualidade do solo, do clima e do tempo desde a sua colheita. Incrementar uma maior ingestão diária de vegetais embora provavelmente traga inúmeros benefícios à saúde (incluindo o aumento da ingestão de nitrato), a suplementação ainda é a mais recomendada e confiável, ainda mais quando se busca um benefício de desempenho específico; para isso, é indicado que procure um profissional adequado.

Quantidade aproximada de alimento igual a 1 shot de Beterraba (400mg de nitrato)



1 Beterraba Grande (200g)



1 Repolho Chinês Médio (100g)



2 xícaras de Rúcula (150g)



2 xícaras de Salsa (150g)



Espinafre cozido 1 xícara (150g)



Espinafre baby 2 xícaras (150g)



Suco Fresco de beterraba (500ml)



Salsão 2 xícaras e meia (250g)

Embora o nitrato esteja presente em carnes processadas como um conservante adicionado, não é recomendável obter nitrato dessas carnes. É provável que o consumo de nitrato em sua forma natural proteja contra quaisquer compostos potencialmente prejudiciais.

CONCENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



O suco de beterraba, especificamente na forma concentrada, pode causar um leve **desconforto intestinal**. Use-o antes de treinar para entender como será a reação do seu organismo



Os níveis de **condicionamento aeróbico** afetam o benefício do desempenho em atletas de que treinam em alta resistência ($VO2\text{max} > 65$)



O suco de beterraba pode causar uma **cor rosa** temporária na urina e nas fezes. Este é um efeito colateral inofensivo



O uso equivocado de nitrato ou sal de nitrato como suplemento **pode ser tóxico**. Atente-se à fonte natural de nitratos, como os encontrados nos vegetais



Poucos estudos investigaram o impacto da suplementação de nitrato em atletas do **sexo feminino**



O **uso crônico** de suplementação de nitrato não foi estudado a longo prazo



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).