

POLIFENÓIS DERIVADOS DE FRUTAS GRUPO B

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

Polifenóis são um grupo de compostos que ocorrem naturalmente em frutas, vegetais e outras plantas. Frutas com cores vibrantes são ótimas fontes de polifenóis. São ricas em anti-oxidantes, com propriedades anti-inflamatórias que podem beneficiar o desempenho, a recuperação e a saúde como um todo.

FRUTAS E VEGETAIS:



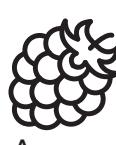
Cerejas



Groselhas



Blueberries



Amora



Romã



Uvas vermelhas, maçãs, framboesas, cebolas e folhas verdes.

TIPOS DE SUPLEMENTOS:



Vasta variedade disponível. Muitos não declaram os componentes ativos, tornando o cálculo da dose efetiva difícil.

BENEFÍCIOS E INDICAÇÕES DE USO



ANTI
-INFLAMATÓRIO



REDUÇÃO DO
DANO CELULAR

OS POLIFENÓIS PODEM AJUDAR A:

- Reduzir o dano celular, estresse, inflamação e dor muscular associada com o exercício;
- Reduzir a percepção de esforço devido ao aumento do fluxo sanguíneo;
- Melhorar o desempenho em exercícios em alta intensidade;
- Reduzir o dano muscular e melhorar a recuperação pós-esforço;
- Reduzir a incidência de infecções do trato respiratório superior (flavonóides);
- Melhora do padrão de sono por ser fonte natural de melatonina (cerejas azedas).

ALIMENTAÇÃO PRIMEIRO:

- > Recomenda-se de duas a cinco porções de frutas ao dia.
- > A quantidade de polifenóis em frutas e vegetais pode oscilar dependendo da variedade (tipo) e das condições de crescimento da planta, sendo difícil quantificar sua concentração nos alimentos naturais.

COMO E QUANDO DEVO USAR?

- > Não há dados de pesquisa em humanos suficientes para recomendar uma estratégia de dosagem eficaz para suplementos de polifenóis em geral, no entanto, segue abaixo as quantidades usadas em estudos de pesquisa que podem beneficiar os atletas.

	FORMA	DOSE	BENEFÍCIOS
Cereja 	Flavonóides • suco de cereja e suco concentrado, pó, fruta seca.	90-200 cerejas divididas em 2 doses diárias, ex: suco concentrado, 30 ml/2x por dia por 4 a 7 dias antes e durante a competição.	Melhora a performance na meia maratona • Redução da dor muscular tardia • Aumenta a duração e a eficiência do sono (fonte natural de melatonina).
Groselha preta 	Flavonóide • Groseila preta em pó, extrato, suco e concentrado (shot), fruta groselha preta.	105-210 mg de antocianinas de groselha preta por dia durante 7 dias antes da competição. Dose final: 1 - 2 horas antes do exercício.	Pequeno efeito em exercícios prolongados de alta intensidade.
Uvas vermelhas, maçãs, frutas cítricas, cebolas e veg. folhosos. 	Quercetina • suplemento de quercetina em pó.	100 mg/dia por pelo menos 7 dias antes da competição alvo.	Melhora desempenho em exercícios de resistência (1000 mg por 7 dias).
Romã 	Polifenóis • suco de romã, pó.	0,5 a 1 litro consumidos por 14 dias.	Melhora o tempo até a exaustão • Evidências de redução de dor muscular tardia, particularmente ao realizar exercícios extenuantes durante vários dias de competição.
Mirtilo 	Flavonóides • fruta, pó.	150g por dia	Alguma evidência de redução de dor muscular tardia, em parte devido à redução do dano muscular e da inflamação.

CONSENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



Ainda há pouco consenso sobre as doses específicas necessárias para o benefício



A absorção e o metabolismo da maioria dos polifenóis são considerados lentos



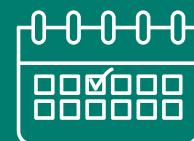
A evidência do benefício pode ser relevante apenas para a variedade específica da fruta, portanto, verifique a fonte nos suplementos



O papel dos flavonóides nas infecções do trato respiratório superior em atletas precisa de mais pesquisas.



As cerejas têm um efeito laxante conhecido. Altas doses podem causar desconforto em pessoas com intestino sensível



A suplementação com compostos antioxidantes e anti-inflamatórios isolados durante o treinamento diário pode reduzir o estímulo à adaptação ao treinamento



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.