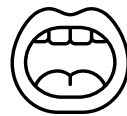


OS SUPLEMENTOS DO GRUPO B SÓ DEVEM SER UTILIZADOS SOB ESTRITA SUPERVISÃO DE UM NUTRICIONISTA ESPORTIVO

A quinina é um composto amargo proveniente da casca da árvore cinchona e tem um histórico de uso na medicina como tratamento para a malária. Tem um forte sabor amargo e é usado em pequenas quantidades em água tônica como agente aromatizante. A quinina é um agonista do canal do receptor de potencial transitório (TRP), localizado na parte externa das células que estão envolvidas na comunicação de uma variedade de sensações, incluindo dor, temperatura, sabor, pressão e estiramento. A quinina pode melhorar o desempenho por meio de seu forte sabor amargo, estimulando áreas do cérebro para reduzir a percepção de esforço.



Produtos de suplemento de quinina testados em lote não estão prontamente disponíveis.



A quinina precisa ser agitada na boca e, em seguida, provavelmente engolida para que tenha contato com receptores específicos na parte posterior da boca e garganta.



A quinina em pó (**cloridrato de quinina di-hidratada**) não deve ser testada. Procure a orientação especializada de seu nutricionista esportivo para te aconselhar sobre onde obter a quinina.

QUANDO CONSIDERAR O USO DA SUPLEMENTAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS



EXERCÍCIO DE CURTA DURAÇÃO E ALTA INTENSIDADE
(30 SEGUNDOS A 4 MINS)



EXCITAÇÃO
CEREBRAL



AUMENTO DA
SAÍDA DE ENERGIA

COMO USAR?

1 DOSE ÚNICA =



Misture **0,02 g**
Quinina Cloridrato
Di-hidratado*



Água deionizada
25 ml

Agite na boca e depois **engula imediatamente** antes do esforço.



Esta dose pode desencadear uma **sensação extremamente amarga** na boca que pode ser neutralizada após o evento com um lanche salgado (ex: biscoitos de arroz com sal e vinagre ou nozes salgadas).



O manuseio inadequado ou a **inalação acidental do pó de quinina** pode causar toxicidade oral aguda, respiração prejudicada e sensibilização da pele.



Uma vez misturada em água, a solução deve ser **consumida o mais rápido possível**.

COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR

> A quinina é usada na **água tônica** para dar seu sabor amargo. A quantidade de quinina muitas vezes não é declarada no rótulo e varia em bebidas comerciais. Cerca de 1 L de água tônica ou mais fornece a quantidade de quinina utilizada nas pesquisas, o que não é prático consumir imediatamente antes do exercício.

CÃIMBRAS

> Embora historicamente a quinina tenha sido explorada como um tratamento para câimbras musculares experimentadas durante o exercício, algumas preocupações de saúde foram levantadas associadas a isso. Estratégias mais eficazes para ajudar a controlar as câimbras musculares induzidas por exercícios incluem:

- ☑ Aumentar o condicionamento físico
- ☑ Gerenciamento de calor
- ☑ Alongar os músculos vulneráveis a câimbras
- ☑ Abastecimento adequado
- ☑ Hidratação (considerar eletrólitos)
- ☑ Suplementos, ex: Outros agonistas do canal TRP, como suco de picles

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Nenhum efeito adverso foi relatado quando a quinina é usada em doses baixas (0,02 g por 25 mL de solução) antes ou durante o exercício. **Doses mais altas podem causar náuseas**



A pesquisa que apoia os benefícios da suplementação de quinina tem sido específica para ciclismo. Não está claro se isso se traduz em desempenho no mundo real, incluindo em outros esportes



Uma única dose de solução de quinina como acima é considerada segura. No entanto, existem preocupações de **complicações médicas graves** com o uso diário de quinina **para reduzir as câimbras musculares**. Consulte o infográfico de suco de picles para obter mais informações sobre câimbras



A ingestão de **nutrientes de sabor forte** junto ou antes da ingestão de quinina pode interferir em seus efeitos de desempenho se isso **neutralizar o sabor amargo** ou a resposta sensorial desencadeada



A quinina em qualquer forma **deve ser evitada** por mulheres grávidas e pessoas com insuficiência hepática



Mais pesquisas são necessárias para confirmar a aplicação no esporte, além do protocolo de ingestão mais eficaz



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.