

SUCO DE PICLES GRUPO B

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

O suco de picles é um agonista do canal do receptor de potencial transitório (TRP), que pode atuar especificamente para **retardar o aparecimento de câimbras** musculares associadas ao exercício. Os canais TRP estão localizados na parte externa das células envolvidas na comunicação de uma variedade de sensações, incluindo dor, temperatura, sabor, pressão e estiramento. Algumas dessas sensações podem ser ativadas por agonistas do canal TRP encontrados naturalmente em alimentos de sabor forte e picante, como pimenta, canela, gengibre, wasabi, mostarda, hortelã, menta, etc... para aliviar a dor temporariamente (*ex: pastilhas para tosse*).



Suplementos disponíveis comercialmente destinados a retardar as câimbras que usam os agonistas do canal TRP incluem pickle juice e Hot shot (importado).



Alguns suplementos comerciais contêm ingredientes como suco de limão, capsaicina, gengibre e canela para evitar cólicas.



A quantidade de suco de picles e outros agonistas do canal TRP eficazes contra câimbras não foi estabelecida em pesquisas e a quantidade não é quantificada nos rótulos dos suplementos.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO



PODE REDUZIR
OU PREVENIR
CÂIMBRAS

O suco de picles e outros agonistas dos canais TRP comerciais são normalmente recomendados para consumo assim que a primeira sensação de que uma câimbra está prestes a ocorrer.

Pensa-se que quando os canais TRP são ativados na **parte de trás da garganta**, isso desencadeia um reflexo que desliga a sensação de câimbra, chocando o sistema nervoso e redefinindo o caminho nervoso para os músculos de todo o corpo. Isso pode aliviar a câimbra em 30 a 80 segundos e permitir um desempenho mais longo do exercício.

COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR



O **suco de pickles** em forma de suplemento comercial é uma réplica da salmoura de pepino em conserva/maxixe, embora a maioria dos suplementos não contenha salmoura de pickles real. Os atletas podem desejar coar o líquido de potes de pepinos em conserva/pepinos e decantar aprox. 75 mL ou 1 mL/kg de peso corporal em pequenos recipientes/copos de amostras à prova de vazamentos adequados para viagem. **Melhor consumido gelado!**

Os canais RP são ativados por componentes alimentares como: capsaicina (encontrada nas pimentas), wasabi, raiz-forte, alho, canela e, em menor grau, cebola, alho, cominho, erva-doce e alimentos ácidos como vinagre, limão e suco de limão.

QUANDO E COMO USAR?

A partir da pesquisa disponível, os atletas podem querer trabalhar com seu nutricionista esportivo para testar:



1 mL/kg PESO (ex: 75 mL para um atleta de 75 kg) ingerido o mais próximo possível antes da sensação inicial de câimbra.



Para aqueles com histórico de câimbras, experimente **1 mL/kg** de massa corporal **15 minutos** antes do exercício para potencialmente ajudar na prevenção.



Para quem não gosta do sabor do suco de pickles e seus similares, os benefícios podem ser possíveis apenas por enxaguar a boca com a solução por pelo menos **20 segundos**.

SUCO DE PICLES

CONSIDERAÇÕES PARA AS CÃIMBRAS

POTENCIAIS CAUSAS:



FADIGA
MUSCULAR



AMBIENTE
QUENTE E ÚMIDO



DESEQUILÍBRIO
ELETROLÍTICO



DESIDRATAÇÃO



BAIXO CONDICIO-
NAMENTO FÍSICO



ESTRESSE
EMOCIONAL
E ANSIEDADE

POSSÍVEIS SOLUÇÕES:



Melhorar o condicionamento. Incluir algumas sessões de treinamento para intensificar as competições



Combustível adequado, *ex: carboidratos e energéticos*



Começar a se hidratar adequadamente no dia anterior ao campeonato. Considerar uso dos eletrólitos



Usar estratégias de pré-resfriamento e gerenciamento de calor ao se exercitar em clima quente



Alongar os músculos vulneráveis a cãimbras



Suplementação: *ex: suco de picles, eletrólitos, quinina*. Há evidências limitadas para a suplementação de magnésio para prevenção de cãimbras.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



A maior parte das pesquisas sobre suco de picles e agonistas de canais TRP relacionados é conduzida em um laboratório usando câimbras estimuladas eletricamente, em vez de câimbras associadas a exercícios



A causa das câimbras musculares associadas ao exercício é pouco compreendida e pode ser atribuída a diversos e múltiplos fatores. Os agonistas do canal TRP podem não ser eficazes para todos os atletas.



Despesas desnecessárias de suplementos, uma vez que benefícios semelhantes podem ser obtidos de alimentos que contêm naturalmente esses compostos, *ex: salmoura de suco de picles, vinagre etc*



Produtos de suco de picles são particularmente ricos em **sódio** e isso pode aumentar o risco de desconforto intestinal, náusea e/ou vômito



Pode ser opressor para os atletas devido ao seu **sabor forte e pungente** durante o exercício no calor. Pratique o uso em condições ambientais semelhantes antes de usar em competição



Há **falta de consenso científico** sobre tipo, quantidade, tempo, efeitos aditivos ou sinérgicos e enxágue bucal versus ingestão do suplemento



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.