

BICARBONATO DE SÓDIO

GRUPO A

O **bicarbonato de sódio** é produzido pelo organismo e desempenha um papel fundamental na manutenção do equilíbrio (ou balanceamento) ácido-base. De coloração branca, um pó branco e alcalino, o bicarbonato de sódio é comumente usado em panificação para ajudar os alimentos a crescer. A suplementação com bicarbonato de sódio pode aumentar os níveis de bicarbonato no sangue auxiliando na absorção do acúmulo dos ácidos produzidos durante os exercícios físicos prolongados e de alta intensidade, reduzindo assim a fadiga e melhorando o desempenho.

Bicarbonato de Sódio



- > Disponível em supermercados.
- > Em média R\$ 15,00 por quilo.
- > Misturado com água costuma ser muito salgado e desagradável.



Sódico

- > Formato em comprimido e mais saboroso.
- > Em média 840mg por comprimido.
- > Em média R\$ 75,00 a R\$ 185,00 por 100 cápsulas.



Ural em pó efervescente

- > Disponível em supermercados ou farmácias como alcalinizante urinário.
- > Em média R\$ 60,00 por 28 sachês (1,75 g por sachê).
- > Também contém outros ingredientes como: carboidrato, ácido cítrico e citrato de sódio.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO



TAMPÕES ÁCIDOS NO SANGUE QUE CAUSAM FADIGA
(reduz o acúmulo de ácido lático)



MELHORA A FUNÇÃO METABÓLICA DO MÚSCULO



MELHORA NO DESEMPENHO

QUANDO UTILIZAR:



Eventos de alta intensidade (1 a 7 minutos) onde o acúmulo de ácido lático pode causar a fadiga, ex: remo, natação e corrida de meia distância.



Pode ser usado para aumentar a capacidade e/ou adaptação do treino.



Eventos de alta intensidade de até 1 hora em que pode ser necessário um sprint até o final da competição para determinar o vencedor.



Esportes que envolvem repetições prolongadas de alta intensidade, ex: esportes em equipe, luta, etc.



COMO USAR?

- > A suplementação de bicarbonato pode ser difícil de acertar. O ideal é procurar a orientação de um nutricionista para desenvolver um protocolo ideal para cada atleta.

PROTOCOLO: 120 - 150 min



Ex: Cálculo para um atleta de 70kg

BICARBONATO: $0,3 \times 70 \text{ KG}$

= 21g de bicarbonato de sódio
ou 12 sachês de URAL
ou 25 comprimidos sódicos

LÍQUIDO: $10 \times 70 = 700\text{ml}$

CARBOIDRATOS: $1.5 \times 70 = 105\text{g}$

Ideias de refeições para pré-evento com aproximadamente 100 g:



2 fatias grossas de torradas com passas + 3 colheres de sopa de mel



$\frac{1}{2}$ xícara de mingau de leite com 2 colheres de sopa de uva passa + 2 colheres de chá de mel



2 ovos com torrada + 250 ml de vitamina de banana



2 xícaras de macarrão cozido + 1 banana

MINIMIZANDO OS EFEITOS COLATERAIS

- > O principal efeito associado à suplementação de bicarbonato de sódio são os desconfortos gastrointestinais como: **náusea, dor de estômago, diarréia e vômito.**



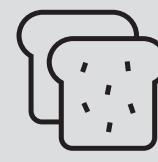
Comece a carregar 120 a 150 minutos **antes** do exercício



Consuma a dose devagar durante 30 a 60 minutos



Para prevenir a diarréia, consuma uma quantidade de água de 10 ml/kg



Consuma alimentos com carboidratos antes da competição para ajudar na absorção

Protocolo de Suplementação:

 Dose diária elevada de bicarbonato = 500 mg/kg – até 5 dias antes.



100 mg/kg de bicarbonato.

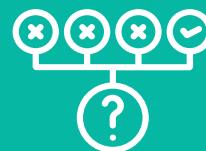


Distribuídos em 5 doses por dia (3 almoços e 2 lanches) para vários dias antes, incluindo o dia do evento.

CONCENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



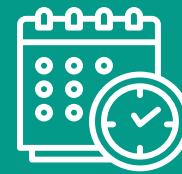
O pH da urina pode demorar várias horas a voltar aos níveis aceitáveis para os **testes antidoping**



O ideal é utilizar o bicarbonato **várias vezes** antes de uma competição



Para que o **creme de bicarbonato** possa ser aprovado e liberado para ser aplicado diretamente na pele, maiores estudos ainda são necessários



Para eventos repetidos no mesmo dia (ex: eliminatórias e finais), consulte um **nutricionista esportivo** para um plano personalizado



Maiores estudos são necessários para esclarecer o benefício da ingestão do bicarbonato com outros suplementos como a cafeína, beta alanina, creatina e cetonas



Considere o potencial de **ganho de peso** em esportes onde esse seja um fator determinante



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco ao doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiverem seus lotes testados

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).