

VITAMINAS E MINERAIS:

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS PARA QUEM FAZ EXERCÍCIOS FÍSICOS?

É fato que os brasileiros estão cada vez mais preocupados com a saúde corporal. No ranking mundial de academias, o Brasil é um dos primeiros entre os países com maior quantidade de academias.¹

O exercício físico traz inúmeros benefícios à saúde e, a nutrição tem um papel fundamental na proteção contra os radicais livres que podem causar lesões musculares devido ao esforço realizado.²

O consumo de vitaminas e minerais está associado aos benefícios para o metabolismo energético, defesa antioxidante, resposta imune, reparação e crescimento tecidual e muscular, além da saúde óssea.³

Confira os benefícios das vitaminas e minerais envolvidos na atividade física:



VITAMINAS DO COMPLEXO B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12)

Ajudam as células a converterem carboidrato em energia, sendo fundamental no gasto calórico. Além disso, elas atuam na circulação, na utilização de aminoácidos e na prevenção da fadiga.^{4,5}

VITAMINA C ⁶

Potente antioxidante e está relacionado à imunidade e à produção de colágeno.



VITAMINA E ⁷

Potente antioxidante que auxilia no sistema imune, na redução da fadiga e das lesões musculares.

VITAMINA D ⁸

Estudos mostram que a Vitamina D proporciona: melhor desempenho físico, melhor recuperação muscular, menor percentual de gordura corporal e um aumento da massa magra.

ZINCO, MAGNÉSIO E CROMO ⁹

Aumento do desempenho e força muscular durante o treino.

CÁLCIO ¹⁰

Responsável pela utilização da gordura pela mitocôndria no gasto calórico.

FERRO e COBRE ¹⁰

Transporte e armazenamento de oxigênio no músculo e sua utilização durante a contração muscular. O cobre está envolvido no metabolismo do Ferro.



Estudos afirmam que a ação antioxidante promovida por vitaminas e minerais, em sua maioria, não age de forma isolada, sendo assim, o uso de suplementos de vitaminas e minerais se mostra muito eficaz, principalmente no que se refere ao efeito da redução do estresse oxidativo celular observado em exercícios físicos de alta intensidade.¹¹





ENERGIA + FOCO



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Academias de ginástica: mercado em constante crescimento. Revista Educação Física, 2015; 58: 13.
2. Cruzat, V. F.; e colaboradores. Amino acid supplementation and impact on immune function in the context of exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition. Vol. 11. Num. 61. p.1-13, 2014.
3. FINLEY, J. W. et al. Antioxidants in foods: state of the science important to the food industry. The Journal of Agricultural and Food Chemistry, v. 59, p. 6837-6846, 2011.
4. MAIHARA, V.A. et al. Avaliação Nutricional de Dietas de Trabalhadores em Relação a Proteínas, Lipídios, Carboidratos, Fibras Alimentares e Vitaminas. Ciência e Tecnologia de Alimentos, Campinas, v.16, n.3, p.672-677, 2006. Acesso em: 20 abr. 2017.
5. VANNUCCHI HELIO; Freire de Carvalho da Cunha Selma. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Vitaminas do Complexo B: Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Biotina e Ácido Pantotênico. ILSI Brasil, 2009.
6. LEVINE, M.; Padayatty, S. J.; Espey, M. G. Vitamin C: A concentration-function approach yields pharmacology and therapeutic discoveries. Advances in Nutrition, v. 2, p. 78-88, 2011.
7. VIEBIG RF, Nacif Mal. Nutrição aplicada à atividade física e ao esporte. In: SILVA, S. M. C.; MURA, J. D. A. P. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. 2nd ed. São Paulo: Roca, 2010.
8. Ferrarini, P., & Macedo, R. C. O. Vitamina D no esporte e saúde. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 9(50), 150-163, 2015.
9. LUKASKI HC: Magnesium, zinc, and chromium nutriture and physical activity. Am J Clin Nutr 2000; 72 (suppl): 585S - 593S.
10. HUSKISSON, E., Maggini, S., & Ruf, M. The Role of Vitamins and Minerals in Energy Metabolism and Well-Being. Journal of Internati100: n a1'. Medical Research. 2007.
11. Ms. Éder Ricardo Petryl; Ms. Mariana Lindenberg Alvarengall; Dr. Vinicius Fernandes Cruzat; Dr. Julio Orlando Tirapegui. Toledo. Suplementações nutricionais e estresse oxidativo: implicações na atividade física e no esporte. 2013.



Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

