

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

SportLife

TREINO
ALIMENTAÇÃO
SAÚDE
SUPERAÇÃO

COMO ELAS CONSEGUEM?

6 MÃES contam
como conciliam
atividade física com
a correria da vida

EXCLUSIVO

Testamos o novo
relógio esportivo

**TOMTOM
RUNNER 3**

+

3 lançamentos
de running

RECUPERE-SE COMENDO

12 ALIMENTOS que aceleram
a recuperação muscular

Bia Neres é triatleta
profissional e está focadíssima
nos Jogos Olímpicos de 2020

ISSO É UMA LESÃO?

As **CONTUSÕES
MAIS BIZARRAS**
do mundo
do esporte

PARA SUAR
Listamos as
**AULAS DE
ACADEMIA**
que valem
por um treino
intenso (e que
emagrecem
de verdade!)



ISSN 1679-5326



9 771679 532000 00186

Mai 2017 | Ano 16 | Nº 186 R\$ 14,00

corrida segura

Fellipe Savioli

Manipulados a favor do desenvolvimento muscular

Você está buscando mais performance? Alguns ingredientes na suplementação podem fazer a diferença nos resultados

Atletas estão constantemente buscando o máximo de performance. A maioria deseja ganho de força, explosão e buscam nos suplementos alimentares uma força extra para o seu rendimento. Alguns ingredientes são fitoterápicos e não representam risco de doping, caso o atleta seja profissional. O grande problema é que as pesquisas feitas dessas substâncias são de metodologia discutível, envolvendo poucos voluntários e resultados con-

traditórios. Algumas, inclusive, só obtiveram resultados positivos quando utilizadas em animais. Desse modo, a experiência de nutrólogos, nutricionistas e médicos do esporte pode fazer a diferença. Do mesmo modo, temos poucas informações a respeito da toxicidade dessas substâncias e possíveis repercussões a longo prazo. A seguir, uma lista das substâncias mais utilizadas por atletas para ganho de força e massa muscular. Lembre-se

de que qualquer uso sem prescrição médica pode trazer riscos à saúde:

► **PhosfaTor:** possui ácido fosfatídico, que é um estimulador do mTor, uma via de sinalização intracelular que estimula a síntese de proteínas e o anabolismo (crescimento muscular).

► **Turkesterone:** possui uma substância chamada ecdisteroide, encontrada nos insetos e responsável pelo crescimento. Ela aumenta a síntese de proteínas, favorecendo o anabolismo.

► **Ácido d-aspártico:** aminoácido que tem papel importante na formação de hormônios, dentre eles a testosterona e o hormônio do crescimento. É encontrado principalmente nas células no sistema nervoso e do sistema endócrino. Curiosamente, os melhores resultados no aumento do nível de testosterona foram encontrados em pessoas sedentárias.

► **Ácido ursólico:** essa substância é encontrada em várias plantas e frutas. Diminui o processo de catabolismo muscular e está relacionada ao aumento da produção de GH (hormônio de crescimento), e alguns estudos evidenciaram que o ácido ursólico

também diminui a resistência insulínica, situação anterior à diabetes.

► **Cyanotís vaga:** apresenta uma substância semelhante à da turkesterone, que estimula a produção de hormônios masculinos.

► **Tribulus terrestris:** proveniente de várias plantas do mundo, mas principalmente da região do mediterrâneo, foi utilizada inicialmente para controle de sintomas da menopausa e para estímulo sexual. Alguns estudos mostram aumento dos níveis de testosterona.

► **Ornitina:** aminoácido produzido pelo nosso corpo, derivado da arginina. Foi utilizada inicialmente para reduzir o nível de amônia e para tratar alguns problemas hepáticos. Alguns estudos apontam aumento dos níveis de insulina e GH com o uso da ornitina. Geralmente ela é prescrita com outros aminoácidos para potencializar o seu efeito.

► **Eurycoma longifolia (long Jack):** proveniente de uma planta do sudeste asiático, ela promete aumentar os níveis de testosterona. É comercializado em alguns países para melhora de disfunção sexual.



ARQUIVO PESSOAL

Fellipe Savioli é especialista em Medicina Esportiva, nutrólogo e ortopedista

