

# NOVO ESTUDO DEMONSTRA QUE OS ATLETAS SE RECUPERAM MAIS RÁPIDO COM O HIDROLISADO DE PROTEÍNA DE SORO HYDRO.365

Um novo estudo revela que atletas de provas de resistência (Endurance) que consomem bebidas esportivas contendo carboidratos e eletrólitos mais o Lactodan® HYDRO.365, o hidrolisado de proteína de soro da Arla Foods Ingredients, superam os atletas que tomam somente bebidas esportivas.

O estudo envolveu 18 corredores de elite do Time da Dinamarca que participaram de um acampamento de treinamento de uma semana. Os atletas treinavam duas vezes ao dia, todos os dias (com exceção de uma manhã de descanso), totalizando 13 sessões de treinamento durante a semana.

Os atletas foram divididos em dois grupos de nove participantes, sendo que cada um recebeu dietas isocalóricas (dietas contendo a mesma quantidade de calorias). Um grupo consumiu uma bebida esportiva tradicional contendo carboidratos e eletrólitos antes e depois de cada sessão de treinamento,



enquanto que o outro grupo consumiu o HYDRO.365 puro antes de cada sessão e uma bebida esportiva e também o HYDRO.365 depois de cada sessão.

O teste de corrida foi realizado antes do acampamento e depois novamente logo após o término das 13 sessões de treinamento realizadas ao longo da semana, tornando possível comparar o impacto do suplemento HYDRO.365 durante o acampamento de treinamento. Os resultados demonstraram que os atletas que consumiram o HYDRO.365 antes e depois do treinamento tiveram um desempenho melhor em um teste final de corrida de 4 km do que o grupo que consumiu somente a bebida esportiva, com uma vantagem média de 17 segundos. O grupo da proteína de soro também sofreu menos danos musculares em comparação com o grupo que consumiu somente a bebida esportiva.

Segundo afirmou Troels Laursen, Chefe da Health & Performance Nutrition (Saúde e Nutrição de Desempenho) da Arla Foods Ingredients: *“Este estudo mostra que o HYDRO.365 não apenas favorece a recuperação muscular, essa melhoria também conduz a um benefício de desempenho. Os resultados demonstram que para os atletas que precisam treinar duro todos os dias, não existe nenhum ingrediente de nutrição esportiva melhor para ajudá-los a fazer isso”*.

## CAMPEÃO DE TRIATLO DINAMARQUÊS NOMEADO EMBAIXADOR DA MARCA

Ao mesmo tempo a Arla Foods Ingredients anunciou que o principal triatleta Allan Steen Olesen irá atuar como embaixador do HYDRO.365. Allan, que tem 31 anos e é de Copenhague, defende o título de campeão dinamarquês na série de triatlo de curta distância e passou para a categoria profissional este ano. Segundo ele: *“A recuperação é tudo quando você treina pesado todos os dias e essa proteína realmente funciona. Meus períodos de recuperação diminuíram radicalmente, me proporcionando uma vantagem considerável. Eu vivenciei os benefícios, o que abriu*

*as portas para que eu me tornasse um embaixador do HYDRO.365”*.

Troels adicionou: *“Allan é o embaixador perfeito porque ele é exatamente o tipo de atleta de elite de provas de resistência que irá se beneficiar dessa proteína excepcional. Ele é respeitado na comunidade esportiva e conseguirá demonstrar esses benefícios por meio do seu desempenho”*.

O HYDRO.365 é um hidrolisado de proteína de soro rapidamente absorvido que diminui o tempo de recuperação do músculo de dias para horas após um treinamento duro e pode ser usado em

uma vasta gama de aplicação de produtos de suplemento esportivo, inclusive bebidas transparentes, géis, barras, pós e cápsulas.



**Arla Foods Ingredients Com. de Prods. Alim. Ltda.**

Tel.: (11) 3469-6233

[www.arlafoodsingredients.com](http://www.arlafoodsingredients.com)

