

ESTUDO PUBLICADO NO NUTRITION JOURNAL REDEFINE O USO DA PROTEÍNA DE ARROZ PARA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS



As últimas pesquisas sobre tendências em alimentos funcionais mencionam proteína como sendo um dos *claims* mais valorizados pelos consumidores (Dados: Euromonitor International). Proteínas ganham mais importância ano após ano, devido aos seus múltiplos benefícios à saúde, como por exemplo, controle de peso (proporciona maior saciedade), envelhecimento saudável (auxilia na manutenção de massa muscular e massa óssea) e saúde cardiovascular (contribui na estabilização do açúcar e insulina no sangue). A suplementação proteica é fundamental para manter o equilíbrio do organismo humano, uma vez que esse nutriente atua como componente estrutural e funcional de todas as células do corpo.

PRIMEIRO ESTUDO DUPLO-CEGO MOSTRA EQUIVALÊNCIA DE PROTEÍNA DE ARROZ À PROTEÍNA ANIMAL (WHEY) PARA CRESCIMENTO E RECUPERAÇÃO MUSCULAR

Os resultados de um inovador estudo duplo-cego realizado na Universidade de Tampa, mostrou pela primeira vez que a proteína de arroz (fonte vegetal) tem benefícios idênticos à proteína do soro de leite (fonte animal). O estudo, que utilizou a proteína de arroz orgânica fabricada com o ingrediente Oryzatein® do fabricante Axiom Foods (vendido no Brasil pela Gramkow), seguiu um grupo rigidamente controlado de fisiculturistas e como eles construíram músculos e experimentaram as mesmas taxas de recuperação e dor. O estudo foi publicado no *Nutrition Journal*, apresentado e reconhecido pelo mais alto escalão de especialistas em nutrição esportiva da Sociedade Internacional de Esportes, durante a 10ª Conferência Anual de Nutrição e reunião de Cúpula de Especialistas em Nutrição e Exercício. Os pesquisadores escolheram Oryzatein®

para o estudo por suas qualidades únicas, principalmente pelo processo de extração livre de hexano utilizado para isolar a proteína de arroz do grão integral. O documento completo do estudo no *Nutrition Journal* foi tão bem recebido pela comunidade que foi premiado com o status de “# 1 mais acessado”.

O ESTUDO

“No passado, os estudos mostraram que a combinação de exercício de resistência com o consumo de proteína de origem animal (tais como soro de leite, caseína, ovos, carne) tiveram um efeito diferente sobre o crescimento muscular do que quando o exercício de resistência foi pareado com proteína de soja, como base vegetal”, disse o Dr. Jaeger. “Os resultados deste novo estudo mostram, pela primeira vez, que isto mudou com a utilização de fonte vegetal sendo a proteína do Arroz”. O objetivo do estudo, intitulado, “**Proteína de arroz aumenta massa corporal magra, hipertrofia muscular, poder e força comparável a Whey Protein seguindo exercício de resistência**” foi determinar se altas doses de proteína isolada de arroz podem aumentar a recuperação e provocar mudanças adequadas na composição corpo-

ral, em comparação a proteína de soro do leite, se seguido por treino de resistência periódico. Em resumo, verificou-se que a administração de proteína isolada de arroz pós-treino diminui gordura corporal e aumenta a massa corporal magra, hipertrofia do músculo esquelético, poder e força comparável a proteína isolada de soro de leite.

Para o estudo, Jaeger e o coautor Dr. Jacob Wilson (Universidade de Tampa, Departamento de Ciências em Saúde e Performance Humana), utilizaram 24 participantes saudáveis, em idade universitária, treinados em resistência. Cada participante passou por um período de treinamento de força, de no mínimo 1 ano. Os participantes foram divididos de modo aleatório em dois grupos. Cada grupo consumiu 48g de proteína isolada de arroz e whey imediatamente após o treino, somente nos dias de treinamento. Os participantes seguiram um protocolo de treinamento específico de três vezes na semana, sob supervisão direta. Os suplementos continham quantidades iguais de calorias e proteína. Os participantes deram nota para os parâmetros de percepção de recuperação, dor e disposição para treinar. Os participantes foram medidos quanto a densidade muscular, composição corporal, força ao realizar os exercícios peitorais e inferiores. As mudanças eram medidas e documentadas.

OS RESULTADOS

Os resultados mostraram que não houve diferença significativa nas notas de percepção de recuperação entre os grupos suplementados com proteína de arroz ou whey. Em outras palavras, cada suplemento produziu efeito similar. Além disso, ao final do período de teste, ambos os grupos obtiveram mudanças significativas na composição de massa corporal, força e potência, além da diminuição de gordura.

PORQUE ESTE ESTUDO É TÃO IMPORTANTE

David Janow, JD/MBA, CEO da empresa Axiom Foods Inc., constata: “A proteína do soro do leite (Whey) tem sido o padrão de ouro para a indústria do fitness, mas neste momento isto pode estar

mudando. Intolerância a lactose afeta por volta de 70% da população mundial. Hormônios amplamente utilizados em fazendas estão passando em grandes concentrações para produtos derivados do leite, em maior proporção do que quando comparado a carne. Temos ouvido o quanto hormônios em leite de vaca estão afetando a puberdade precoce. Proteína de soja está perdendo a popularidade após conhecidos efeitos dos fitoestrógenos. Deste modo, as Proteínas Vegetais não alergênicas estão se mostrando competitivas com whey protein”. Estudos como este tem grande relevância pois influenciam de forma embasada o consumo de produtos proteicos de origem vegetal.

PRINCIPAIS ANÁLISES DO ESTUDO DE ABSORÇÃO DA PROTEÍNA DE ARROZ INTEGRAL ORYZATEIN® VERSUS PROTEÍNA ISOLADA DO SORO DO LEITE (WHEY)

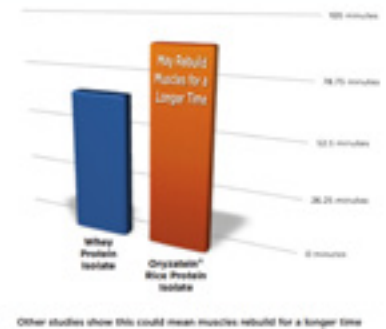
1. Leucina, o único aminoácido que desencadeia o desenvolvimento muscular, é absorvido mais rápido no Oryzatein quando comparado ao Whey, portanto pode ativar mais rapidamente a construção muscular. Isto apesar de haver menos leucina na proteína de arroz comparado ao Whey:



2. Proteína de arroz entrega os aminoácidos ao organismo por um período de tempo maior comparado ao Whey. Outros estudos mostram que isto pode significar músculos recuperados por mais tempo:

Oryzatein® Rice Protein vs. Whey Protein

Delivery of Amino Acids to the Body Over an Extended Amount of Time



3. A concentração de aminoácidos no sangue são estatisticamente iguais apesar da proteína de arroz ser absorvida mais lentamente.
4. O corpo absorve aproximadamente 99% da proteína de arroz.

Todas estas descobertas suportam o fato de que apesar da proteína de arroz ser vista como incompleta se comparada ao Whey, devido ao balanço de aminoácidos, na realidade atua da mesma forma ou até melhor.

*Baseado em um estudo duplo-cego realizado na universidade de Tampa e publicado no Journal of Nutrition and Health em 11/6/14.

O número de produtos lançados no mercado utilizando proteína como ingrediente têm crescido muito. Tendo em vista que o consumo de produtos não alergênicos, Clean Label e Whole Grain também são tendências, as proteínas de origem vegetal comercializadas pela Gramkow vêm de encontro às necessidades atuais dos consumidores, pois reúnem todas estas características.

A Gramkow representa a empresa Axiom Foods com exclusividade no Brasil.



C.A.GRAMKOW COMÉRCIO EXTERIOR LTDA.
Tel.: (47) 3028-7041
www.gramkow.com.br