

AVANÇO DA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

Com a popularização da cultura da saúde, boa forma e bem-estar, a atividade física tem se estabelecido como prioridade nos momentos de lazer da população, seja uma corrida no parque ou a musculação na academia.

Aliado a isso, a preocupação com a alimentação é um fator cada vez mais importante na rotina dos esportistas e preparadores físicos e a elaboração da dieta apropriada vai muito além das três principais refeições do dia. A ingestão de cada macronutriente precisa ser cuidadosamente balanceada e isso é facilitado com o consumo de suplementos alimentares desenvolvidos estrategicamente para suprir essa necessidade, pois a obtenção dos nutrientes requeridos quantitativa e qualitativamente pela ingestão somente de alimentos comuns é mais difícil.

O balanceamento desses macronutrientes dependerá do objetivo que se pretende alcançar, como por exemplo, o ganho de energia, peso e/ou desenvolvimento e reconstrução da massa muscular. As formulações desses suplementos levam em consideração o índice glicêmico dos carboidratos, absorção das proteínas, tamanho da cadeia das gorduras e solubilidade das fibras. Os micronutrientes, minerais como ferro, zinco e magnésio e as vitaminas, também são utilizados na suplementação e podem ser recomendados para quem pratica atividades físicas.

O mercado de suplementos para esportistas vem crescendo ano a ano e alguns segmentos começam a investir nesse negócio. As apresentações mais conhecidas são cápsulas, comprimidos, pó e produtos prontos para consumo.

COMPRIMIDOS DE BCAA POR COMPRESSÃO DIRETA

Ingredientes	%
BCAA Granulado	56.67
MICROCEL®	35.33
PVP K30	3.00
SOLUTAB®	2.00
Dióxido de Silício	2.00
Ácido Esteárico	1.00

Formulação orientativa
 Recomendação: Peso médio de 1.500 mg por comprimido



Em cápsulas e comprimidos a maior disponibilidade fica por conta das combinações de aminoácidos como BCAA, creatina e L-carnitina, responsáveis pela reconstrução da massa muscular, função também desempenhada pela albumina; da cafeína, que acelera o metabolismo promovendo aumento do desempenho nos exercícios e das vitaminas e minerais que complementam e regulam as funções do organismo. Já nas apresentações em pó, roubam a cena os *shakes*. Estes produtos podem ser ingeridos antes, durante ou pós-treino, conforme orientação profissional.

Nos últimos anos, a procura por produtos industrializados que agregam praticidade, sabor e funcionalidade tem crescido a nível global, gerando o interesse das empresas em desenvolver apresentações práticas e inovadoras, o que justifica o investimento e surgimento de comprimidos mastigáveis, *gummies*, bebidas prontas para consumo além de alimentos enriquecidos.

Dentre os suplementos nutricionais sólidos orais, a inovação fica por conta dos formatos arrojadados, além da entrega dos nutrientes em dosagens únicas, que muitas vezes não podem ser aplicadas somente a um comprimido ou cápsula, já que esses seriam grandes e de difícil deglutição. Como solução diferenciada para as dosagens únicas, surgem os comprimidos mastigáveis em diversos sabores. Esses comprimidos apresentam menor dureza, o que os torna apropriados para a mastigação.

Saindo do mercado de sólidos orais e embarcando nas demais apresentações, o *shake* em pó, pioneiro em suplementação na forma de alimento, apresenta entre seus principais ingredientes as proteínas do soro e leite, carboidratos complexos, fibras, corantes e aromas. Dependendo do balanceamento pode também ser consumido como substituto de refeição já que muitas vezes os *shakes* são acrescidos de vitaminas e minerais.

PRONTO
PARA BEBER

SUPLEMENTO PROTEICO PARA ATLETAS - 10% DE PROTEÍNA



Ingredientes	%
Água	80.88
Proteína de Leite e Soro	11.25
Maltodextrina	3.00
TCM	2.00
Proteína Hidrolisada de Soro	1.25
Cacau em Pó	1.00
TABULOSE SC® 611	0.30
Mono 52	0.15
Aroma de Chocolate	0.20
Aroma de Baunilha	0.10
Citrato de Sódio	0.05
Fosfato de Sódio	0.05
Sal	0.05
Sucralose	0.0084
Acessulfame-K	0.0056
Carragena	0.005

Formulação orientativa sabor chocolate

As bebidas lácteas com alto teor de proteína, que eram encontradas apenas em pó para preparo, agora são encontradas também na versão pronta para beber. Esse mercado ainda é mais desenvolvido nos EUA, mas vem ganhando espaço em outras regiões do mundo já que essas bebidas são práticas, apresentam grande variedade no teor de proteína e nos sabores, além de conter também vitaminas e minerais.

Atualmente, com o número crescente de intolerantes à lactose, vegetarianos e veganos, essas bebidas já apresentam versões com alto teor de proteínas de fontes vegetais, como arroz, ervilha e soja, abrangendo um público maior.

A Blanver, empresa brasileira presente há mais de 30 anos no mercado, produz ingredientes e excipientes que auxiliam na fabricação destes suplementos.

Entre nossos produtos, os mais indicados para formulações de suplementos em cápsulas e comprimidos são o MICROCEL® e o SOLUTAB®. Nessas apresentações o suplemento se torna prático e facilmente transportável.

O MICROCEL®, celulose microcristalina, é uma fibra insolúvel de origem natural composta por partículas de alta porosidade que atua como agente de compressão, auxiliar de extrusão e fluxo, confere alta dureza e baixa variação de peso no processo produtivo, garantindo assim robustez e uniformidade ao produto final. O SOLUTAB®, croscarmelose sódica, por sua vez é um superdesintegrante que possui alta capacidade de absorção de água e assim sofre expansão radial, o que leva à desintegração completa de grânulos, pellets e comprimidos, disponibilizando os nutrientes presentes na formulação para absorção no organismo.

Quando a suplementação tem também o objetivo de ser incorporada na alimentação de forma saborosa e inovadora, a Blanver oferece além do MICROCEL®, a TABULOSE SC®.

Nas formulações de *shake* em pó, o mesmo MICROCEL® utilizado nos comprimidos pode ser utilizado como fonte de fibra insolúvel ajudando no funcionamento do intestino e na sensação de saciedade.

Já nas bebidas prontas para consumo, para obter uma bebida proteica homogênea e uniforme em que a formulação se mantenha estável durante toda a vida de prateleira, alguns ingredientes são utilizados e a celulose microcristalina coloidal vem sendo aplicada como um dos principais estabilizantes para este tipo de bebida. Comercializada com o nome de TABULOSE SC®, esse ingrediente tem a capacidade de minimizar a percepção da arenosidade proporcionada pelas proteínas assim como prevenir a separação de fases e a sedimentação de ingredientes insolúveis.

Aproveitando a oportunidade de combinar alimentação com suplementação, outras categorias estão investindo no desenvolvimento de produtos com alto teor de proteína. Já são encontrados no mercado: barras, sorvetes, pudins, molhos de salada, pastas de amendoim, iogurtes, chocolates, doces, *snacks* e cereais matinais ricos em proteínas. Essa variedade possibilita o consumo deste componente de uma forma mais atraente, permitindo a ingestão desses produtos em diferentes momentos do dia.

Entre as 10 principais tendências de alimentos apontadas no ano de 2016 pela Innova Market, está a alimentação “além do atleta”, que consiste em oferecer produtos que antes eram direcionados aos atletas, para o público em geral, permitindo que os benefícios dos componentes nutricionais esportivos estejam disponíveis e acessíveis a todos.

Considerando a preocupação com a melhora da qualidade de vida, saúde e beleza, surgem outras formas de suplementação como, de A a Z, para idosos, gestantes, mulheres no período da menopausa, fortalecimento de cabelos e unhas, entre outros.

*Carolina Urbaitel e Luciana Cabral.



Blanver Farmoquímica e
Farmacêutica S.A.
Tel.: (11) 4144-9400
blanver.com.br