

Ciclo de Palestras Alimentação e Saúde

UNIRIO

Bebidas Isotônicas e suas Funções



Maryah Senna Nilo

RECURSOS ERGOGÊNICOS

- *Segundo o Ministério da Saúde:*
- Alimentos **(E NÃO SUPLEMENTOS)** para praticantes de atividade física é um subgrupo dos chamados alimentos para fins especiais.
- Portaria 222/98 , pelo Ministério da Saúde:
- são definidos como alimentos especialmente formulados e elaborados para praticantes de atividade física, incluindo formulações contendo aminoácidos (aas) oriundos da hidrólise de proteínas, aas essenciais quando usados em suplementação para alcançar alto valor biológico e aas de cadeia ramificada, desde que não apresentem ação terapêutica ou tóxica.

REPOSITORES HIDROELETROLITICOS

- Normas brasileiras dividem os produtos da seguinte forma: _
- *Repositores hidreletrolíticos para praticantes de atividade física e atletas.*
- Formulados pela concentração variada de eletrólitos (sódio e cloreto) + concentrações variadas de carboidratos = para reposição hídrica e eletrolítica (decorrente do exercício).
- Para se obter o Registro de BEBIDA ISOTÔNICA: deve ter a comprovação que a osmolalidade está 15% próxima da osmolalidade plasmática (285mOsm/L), pode ser em líquido ou em pó (Gatorade e Sport Drink).

REPOSITORES HIDROELETROLÍTICOS

Isotônicos ou Repositores hidroeletrólíticos:

De acordo com a Portaria 222 do Ministério da Saúde, são bebidas especialmente formuladas para praticantes de atividades físicas, com o objetivo de reposição hídrica e eletrolítica (Brasil, 1998).

Segundo a RDC 18 de 27/04/2010, que dispõe sobre alimentos para atletas, uma bebida isotônica deve apresentar concentração de sódio entre 460 e 1150mg/L e até 8% de carboidratos.

Estas proporções garantem assim a isotonicidade da bebida e suficiente aporte energético para o prolongamento de atividades acima de 1 hora de duração.

REPOSITORES HIDROELETROLITICOS

Isotônicos ou Repositores hidroeletrolíticos:

São bebidas à base de água, sais minerais e carboidratos de rápida absorção, que recuperam os líquidos e eletrólitos perdidos através do suor durante a atividade física, fornecendo energia para os músculos e preservando suas reservas de carboidratos.

Possuem formulação semelhante ao plasma sanguíneo, o que facilita a absorção.

A água de coco, por exemplo, é considerada um isotônico natural, por ser rica em potássio e sódio

REPOSITORES HIDROELETROLITICOS

Isotônicos ou Repositores hidroeletrolíticos:

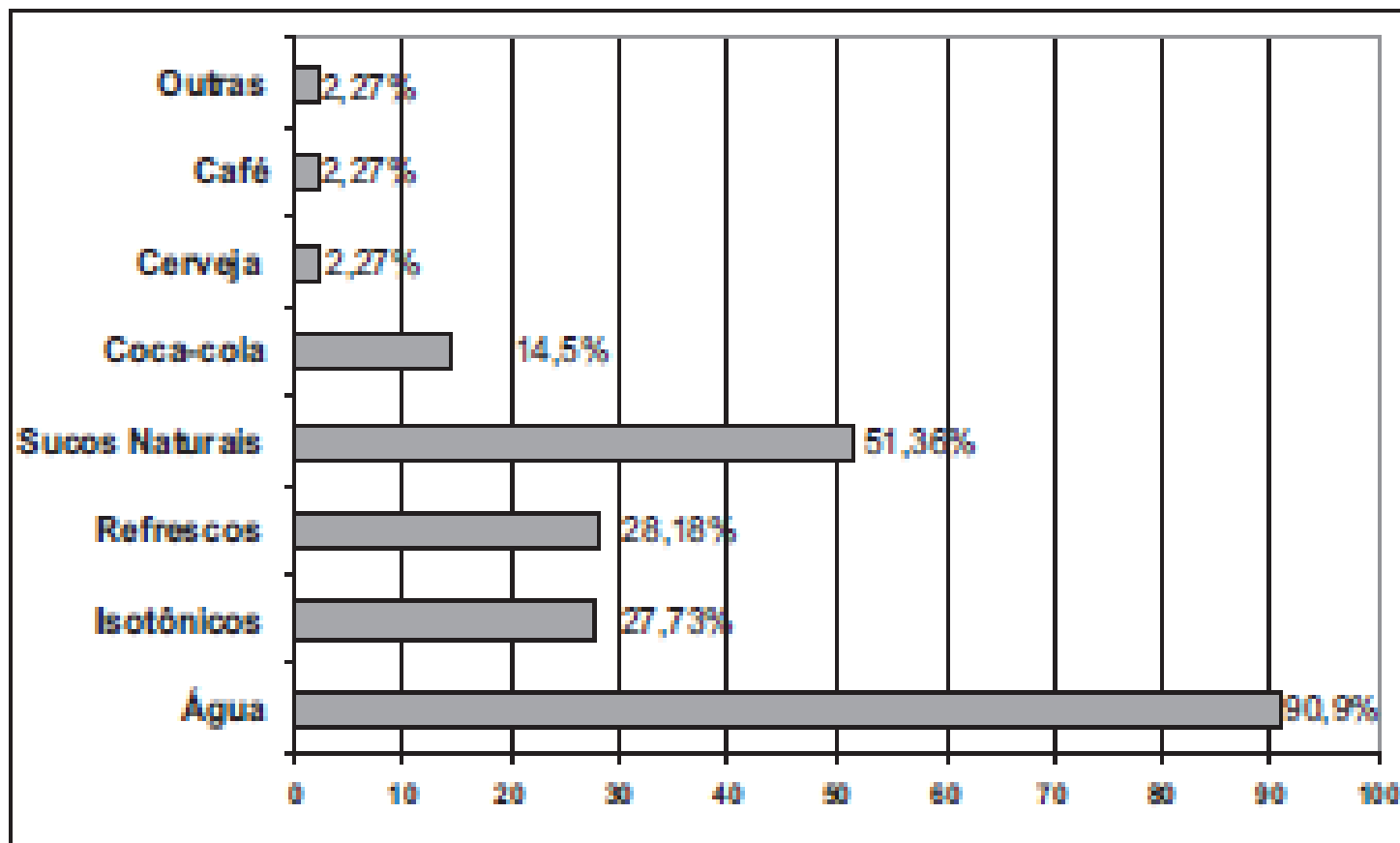
Possuem concentrações de eletrólitos semelhantes ao sangue humano fazendo com que ocorra uma rápida absorção de líquido. O desequilíbrio dessa osmalidade plasmática leva a problemas no atleta, como caimbras e a desidratação propriamente dita

Por apresentar baixa quantidade de carboidratos (em torno de 8%) se comparado com outras bebidas (como os sucos e água de coco), não há sobrecarga do aparelho digestório

Atenção: Não confunda repositores energéticos destinadas à prática esportiva com bebidas energéticas estimulantes, que contêm substâncias que agem no sistema nervoso central, como cafeína, ioimbina e glucoronolactona.

REPOSITORES HIDROELETROLITICOS

Figura 1. Bebidas usualmente consumidas por atletas de diferentes modalidades



Fonte: APLEGATE,1996

Tipos de Bebida Isotônica



	Sport Drink	Marathon	Gatorade	Energil C
Volume	500ml	100ml	200ml	600ml
Carboidratos	32g	6g	12g	6g
Na	230mg	44mg	90mg	45mg
K	60mg	10mg	10mg	10mg
Cl	212mg	46,2mg	46,2mg	61,9mg
Vitamina C	53mg	-	-	9 mg
Mg	125,8mg	-	-	-
Fe	6mg	-	-	-

Referências Bibliográficas

MACHADO-MOREIRA, C. A. *et al.* *Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente?*

Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 12, n. 6, p. 405-409, nov./dec. 2006.

MASTALOUDIS, A. *et al.* *Antioxidant supplementation prevents exercise-induced lipid peroxidation,*

but not inflammation, in ultramarathon runners. Free Radical & Medicine, Atlanta, v. 36, n. 10, p.1329-1341, may 2004.

APPLEGATE, L., **A mania das dietas e utilização dos suplementos na prática esportiva, www.gssi.com.br, 1996.**



Ciclo de Palestras Alimentação e Saúde

UNIRIO

Bebidas Isotônicas e suas Funções

Obrigada!

Marvah Senna Nilo