ALIMENTOS VASODILATADORES E MELHORIA DA PERFORMANCE ESPORTIVA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

SANTIAGO; Wallace Ramon de Carvalho [1], AFRO; Laiane dos Santos [2]

RESUMO

Os alimentos vasodilatadores proporcionam maior capacidade de explorar o potencial ergogênico, colaborando para diminuição do uso de substâncias artificiais e ilegais por parte dos praticantes de esportes favorecendo o cumprimento das respectivas metas (AQUINO NETO, 2001). Esses efeitos são possíveis devido a formação endógena de óxido nítrico através da ingestão oral de alimentos fontes de arginina, citrulina e nitrato que promovem a vasodilatação nos vasos sanguíneos (SANTINONI, 2014). OBJETIVOS Apresentar opções acessíveis de alimentos vasodilatadores para a melhoria do desempenho esportivo. MÉTODO Foram escolhidos três alimentos para os grupos dos vasodilatadores. Os principais critérios de escolha foram maior quantidade do nutriente vasodilatador por alimento, oferta de mercado e baixo custo financeiro. Os achados mais relevantes do grupo da citrulina foram: melancia (*Citrullus lanatus*), abobrinha (*Cucurbita pepo*) e pepino (Cucumis *sativus*). No grupo da arginina: ervilha (*Pisumsativum*), amendoim (*Arachis hypogaea*) e gergelim (*Sesamum indicum*). E no grupo do nitrato: acelga (*Beta vulgaris L. var. cicla*), couve (*Brassica oleracea*) e rúcula (*Eruca vesicaria ssp. sativa*). RESULTADOS A melancia (*Citrullus lanatus*) possui 285 mg de citrulina a cada 100g (HARTMAN et al., 2019), na abobrinha (*Cucurbita pepo*) é possível encontrar 202,94 mg de citrulina em 100g (CORLETO et al., 2019), já o pepino (*Cucumis sativus*), encontra-se 29,1 mg de citrulina a cada 100g (HARTMAN et al.,2019). Considerando o estudo de Suzuki et al. (2016), para atingir a meta do consumo de 2,4g de citrulina é preciso ingerir cerca de 845g de melancia, 1,2kg de abobrinha e 8,4 kg de pepino por dia, respectivamente. Dessa forma, as três opções são inviáveis se consumidas isoladas e a alternativa é acrescentar outras fontes de citrulina na alimentação ou usar suplementos artificiais do aminoácido. A ervilha (*Pisum sativum*) possui 5,9g de arginina a cada 100g (GORISSEN et al., 2018), no amendoim (*Arachis hypogaea*) é possível encontrar 5,6g de arginina a cada 100g (ADEBISI et al., 2017) e no gergelim (*Sesamum indicum*), segundo ADEBISI et al. (2017), tem 4,8g de arginina a cada 100g. Então, considerando 1,5g a 3g de arginina por um período entre 4 a 7 semanas (PAHLAVANI et al., 2017; CAMIC et al., 2010), são opções interessantes para o aumento do desempenho esportivo. O consumo de 100g de acelga (*Beta vulgaris L. var. cicla*) equivalem a 224,3 mg de nitrato (RAZGALLAH et al., 2015), a couve (*Brassica oleracea*) possui 320 mg de nitrato a cada 100g (HORD; TANG; BRYAN, 2009) e a rúcula (*Eruca vesicaria ssp. sativa*) possui 441,5 mg de nitrato a cada 100g (ROILA et al., 2018). Com exceção da acelga, a couve

[1] Universidade do Estado da Bahia (UNEB), wallace-ramon@hotmail.com
[2] Universidade do Estado da Bahia (UNEB), laiane_afro@hotmail.com

e a rúcula não necessitam de suplementação com fórmulas de nitrato artificiais, já que, permitem atingir facilmente a quantidade necessária para aperfeiçoar o desempenho esportivo. CONCLUSÃO A inclusão de alimentos com propriedades vasodilatadoras na alimentação apresentou ser uma opção interessante para melhora de rendimento esportivo em indivíduos. Entretanto, alguns alimentos necessitam ser ingeridos em quantidades relativamente altas e talvez seja necessário a complementação da ingestão com outras fontes dos aminoácidos vasodilatadores ou recorrer a formulações para atingir os efeitos ergogênicos.

PALAVRAS-CHAVE: ARGININA, CITRULINA, ÓXIDO NÍTRICO, PERFORMANCE ESPORTIVA.

[1] Universidade do Estado da Bahia (UNEB), wallace-ramon@hotmail.com
[2] Universidade do Estado da Bahia (UNEB), laiane_afro@hotmail.com