

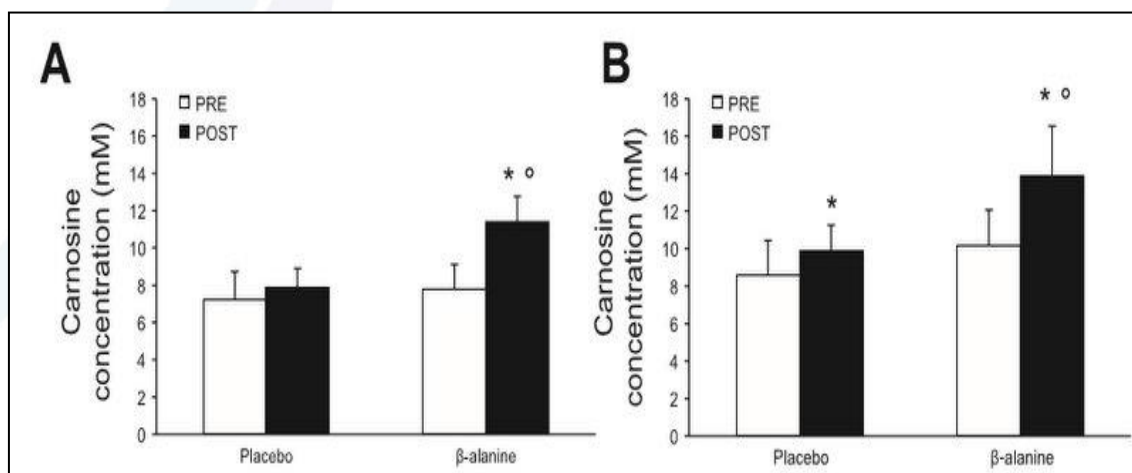
Beta-alanina

Ácido aminopropanóico

A Beta-Alanina é um suplemento nutricional aplicado à prática dos esportes e exercícios com a finalidade de diminuir a fadiga, aumentando a intensidade e a performance nos treinos. A Beta-alanina aumenta o teor de carnosina no músculo esquelético e, através desta, também a capacidade de tamponamento intracelular, permitindo uma maior tolerância da atividade anaeróbia sustentada. A Beta-alanina é um precursor limitante da síntese da carnosina, significando que a concentração muscular de carnosina é dependente da taxa disponível de beta-alanina.

Estudos

Abaixo apresentamos os resultados da Beta-Alanina aumentando de modo significativo a concentração de carnosina nos músculos da panturrilha de atletas corredores, suplementados com 4,8g/dia de Beta-Alanina durante 4 semanas.



Aumento da concentração de carnosina no músculo soleus (A) e no músculo gastrocnemius (B) (ambos são músculos da panturrilha), após 4 semanas de suplementação com 4,8 g de Beta-Alanina/dia em atletas corredores. (J Appl Physiol 103: 1736–1743, 2007).

Indicações

É indicado para:

- Aumento de massa muscular;
- Melhora da performance;
- Potencializar os efeitos da carnosina;
- Atenuar a fadiga neuromuscular principalmente em indivíduos mais idosos.

Concentração usual

Doses de 400mg 3x ao dia. Para atletas de alta performance, as doses podem chegar até 6,4 gramas/dia.

Efeitos colaterais

Doses além de 800 mg/dia podem apresentar o surgimento de parestesia (sensação de formigamento), que pode ser amenizado pelo revestimento da Beta-Alanina.



Sugestões de fórmula**Aumento da massa muscular**

Beta-Alanina	2g
--------------	----

BCAA	2g
------	----

Citrulina	1g
-----------	----

Carnitina	1g
-----------	----

HMB	1g
-----	----

Base para Shake morango	20g
-------------------------	-----

Ingerir 1 sachê antes do treino.

Aumento da força e resistência

Beta alanina	1,5g
--------------	------

Creatina	3g
----------	----

Cálcio Arginina	900mg
-----------------	-------

Fresh Drink Chá ® Capim Limão	10g
-------------------------------	-----

Ingerir 1 sachê ao dia, próximo ao horário do treino.

Referências Bibliográficas

Wim Derave, Mahir S. Özdemir, Roger C. Harris, Andries Pottier, Harmen Reyngoudt, Katrien Koppo, John A. Wise, and Eric Achten. “ β -Alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters”, J Appl Physiol 103: 1736–1743, 2007.

Eric T. Trexler, Abbie E. Smith-Ryan, Jeffrey R. Stout, Jay R. Hoffman, Colin D. Wilborn, Craig Sale, Richard B. Kreider, Ralf Jäger, Conrad P. Earnest, Laurent Bannock, Bill Campbell, Douglas Kalman, Tim N. Ziegenfuss and Jose Antonio. “The International Society of Sports Nutrition Position Stand: Beta-Alanine”, Journal of the International Society of Sports Nutrition (2015) 12:30.

Artioli, G.G., Gualano, B. Smith A., Stout J. & Lancha H.A. Jr, The role of beta-alanine supplementation on muscle carnosine and exercise performance. Medicine and Science In Sports and Exercise, 42 (6), 1162-1173.

Hoffman J. R., Stout J.R., Harris R.C., Moran D.S., B-Alanine supplementation and military performance, Amino Acids, Jul 2015, vol 47, 12 edição, p.2463-2474.