

Relação da suplementação de Arginina com a Fadiga



A arginina é um aminoácido capaz de atuar de diversas maneiras no metabolismo humano. Além disso, esse não pode ser considerado um aminoácido essencial, pois o corpo humano consegue produzi-lo.

Esse aminoácido pode ser encontrado em vários alimentos, incluindo leites e derivados, carnes, aves, e peixes.

Dentre as principais funções da Arginina, ainda sob estudos, destacam-se:

- Está presente no metabolismo do óxido nítrico (NO), substância que relaxa os vasos sanguíneos (vasodilatação);
- Atua nas divisões celulares e cicatrização;
- Aumenta a captação do hormônio de crescimento (GH) pela hipófise, aumentando a liberação deste na corrente sanguínea, podendo melhorar o efeito anabólico (aumento de massa muscular);
- Auxilia na remoção da amônia do corpo, que é um produto tóxico do metabolismo da proteína;
- Melhora o sistema imunológico;
- Participa da síntese de creatina;
- Colabora com o metabolismo de gorduras de armazenamento;
- Está relacionada diretamente com a disposição física.

Muitos estudos mostram os efeitos da suplementação de Arginina feita pelos praticantes de atividade física. A relação mais conhecida atualmente é a ingestão desse aminoácido com a diminuição da fadiga.

Podemos caracterizar fadiga como a diminuição da capacidade do desempenho músculo-esquelético e da velocidade de relaxamento durante a atividade física intensa. A fadiga gera perda do rendimento esportivo.

A relação da Arginina com a prevenção da fadiga deve-se ao fato de que, por ser precursora do óxido nítrico (vasodilatador), estimula e aumenta o fornecimento de nutrientes e oxigênio aos músculos que estão sendo solicitados durante o esforço, desencadeando a redução da concentração plasmática de amônia e lactato. Assim, conclui-se que retarda a fadiga e melhora a recuperação pós exercício.

O consumo de arginina recomendado é de 100 a 500mg/kg de peso corporal por dia. Alguns estudos que utilizaram a suplementação desse aminoácido mostraram que seus efeitos ocorrem quando se utiliza de 1,5 a 3,0g/dia, e outros mais ousados utilizaram até 7g/dia.

Outros estudos mostram que para obter os efeitos ergogênicos da Arginina, é necessário associá-la com outras substâncias, como Ornitina, Lisina e Glutamina (todos são aminoácidos).

Em relação ao horário de suplementação, o ideal é que este seja feito momentos antes do exercício, nunca associado a bebidas gasosas e café.

Entretanto, a suplementação deve ser feita sob orientação de um nutricionista, visto que existem inúmeras controvérsias em relação ao seu uso de forma generalizada, e, além disso, vale a pena ressaltar que cada pessoa tem uma necessidade específica desse aminoácido.