



OCEAN DROP

YOUR SUPERPOWER. OUR CAUSE

SPIRULINA:

O superalimento
que faz atletas
se superarem



SPIRULINA: o superalimento que faz atletas se superarem

Atletas buscam sempre se superarem, independentemente de quais sejam os esportes praticados, a cultura difundida entre os praticantes profissionais de atividade física é: superação, garra para alcançar a vitória. Porém, para alcançar a vitória todos os atletas em nenhum tipo de exceção precisam de uma alimentação balanceada, de qualidade e que seja adequada à sua prática esportiva. Sendo assim, buscar alimentos completos e ricos em macro e micronutrientes são sem sombra de dúvidas a chave para chegar ao lugar mais alto do pódio.

Um desses alimentos que podem ajudar todo e qualquer atleta a chegar à vitória é a Spirulina, um superalimento repleto de vitaminas, minerais, proteínas e antioxidantes que certamente é capaz de dar um gás a mais para os atletas.

Nesse e-book você saberá:

- Como deve ser alimentação de qualidade para os atletas
- Como a composição da Spirulina pode ajudar os atletas a se superarem
- De que forma ingerir a Spirulina para que seus benefícios sejam aproveitados



Como deve ser uma alimentação de qualidade para atletas

Existem dois grupos de nutrientes dentro dos alimentos, os macronutrientes e os micronutrientes. Dentro do grupo dos macronutrientes estão: carboidrato, proteína e gordura. Enquanto que no grupo dos micronutrientes estão as vitaminas e minerais.

O equilíbrio entre esses grupos de nutrientes é primordial para que o atleta consiga se manter saudável e ter energia para praticar o seu esporte em alto rendimento. Conferia a seguir qual é função de cada um desses nutrientes no organismo dos atletas.

Macronutrientes

Carboidrato

O carboidrato é o principal fornecedor de energia às pessoas, sejam elas atletas ou não. Por precisarem de uma alta demanda energética, os atletas precisam de altas doses de carboidratos diárias. Não se deve em hipótese alguma negligenciar carboidrato para um atleta. Na divisão de macronutrientes, o carboidrato deve estar presente entre 55% e 65% dos macronutrientes ingeridos.

Proteína

A proteína é um macronutriente chamado de construtor ou também reconstrutor, ou seja, é ela que irá formar novos tecidos em nosso organismo, como músculo por exemplo, além de ser responsável pela reparação de tecidos que foram lesados durante treino ou competição esportiva.

É preciso ter cuidado com seu excesso, pois quando em grandes concentrações no organismo de qualquer pessoa, a proteína tende a causar problemas nos rins.

Sendo assim, a ingestão diária recomendada de proteína dentro do grupo dos macronutrientes fica entre 15% e 20%.



Gordura

Tão temida pelas pessoas, a gordura é um importante macronutriente que não deve ser negligenciado nem por atletas nem por pessoas que não são atletas. A gordura é um macronutriente fornecedor de energia e também é muito importante na síntese hormonal, ou seja, se o atleta não ingerir gordura e também tiver o percentual de gordura corporal muito baixo seu organismo não será capaz de produzir hormônios de maneira adequada. O resultado disso será uma queda na performance e rendimento. Dentro da ingestão de macronutrientes a gordura deve representar entre 20% e 30%, salientando que devemos ingerir uma gordura de boa qualidade, como as que encontramos em peixes, azeites extra-virgem e também em frutas oleaginosas, como castanha do pará, por exemplo.

Micronutrientes

Dentro do grupo dos micronutrientes estão as vitaminas e os minerais. Que são muito importantes para o bom funcionamento do organismo e conseqüentemente para desempenho esportivo de nível profissional.

Vitaminas

As vitaminas são fundamentais para um atleta atingir um ótimo nível de performance. A maioria delas auxiliam na manutenção do sistema imunológico e também são antioxidantes, como por exemplo a vitamina, A, C, E. As vitaminas do Complexo B, por sua vez, são importantes para o bom funcionamento do sistema neurológico, auxiliando a coordenação motora e os movimentos.

Além disso, a vitamina D é importante para a fixação do cálcio nos ossos, um mineral muito importante para o alto desempenho de atletas em competições.

Minerais

Os minerais são uma parte muito importante dos alimentos e necessitam estar em níveis corretos para um bom desempenho atlético. Caso o atleta tenha níveis baixos de minerais, ele certamente sofrerá durante um treinamento ou uma competição e dificilmente conseguirá ter um bom desempenho.

Exemplo de minerais altamente importantes para um ótimo rendimento em qualquer atividade esportiva são o cálcio e o ferro.

O primeiro é importante para saúde e fortalecimento dos ossos e contração muscular, por exemplo, e o segundo é responsável por distribuir oxigênio para praticamente todos os tecidos do corpo, incluindo o cérebro.

Com deficiência desses minerais, nenhum atleta chegará ao pódio.



Como a composição da Spirulina pode fazer os atletas se superarem?

A Spirulina é uma microalga azul, considerada um superalimento pelo simples fato de possuir em sua composição altas doses de proteína, aminoácidos, vitamínicos, minerais e antioxidantes.

Ou seja, é um alimento completo que não só pode, como deve ser utilizado por atletas de alta performance.

Esse superalimento tem uma composição incrível, por isso tem o poder de fazer atletas se superarem e baterem seus próprios records. Confira abaixo quais nutrientes podemos encontrar na composição da Spirulina:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE SPIRULINA PORÇÃO DE 100G

Geral		Spirulina	
Proteína	63,5		
Carboidratos	16,1		
Lípídeos totais	8,2		
Gordura saturada	0		
Fibras	7		
Minerais	6,68		

Óleos essenciais		Spirulina(g)	
Ácido palmítico	3,32		
Ácido palmitoleico	0,35		
Ácido esteárico	0,09		
Ácido oléico	0,19		
Ácido linoléico	1,66		
Ácido alfa-linolêico	1,92		

Aminoácidos não essenciais		Spirulina(g)	
Arginina	4,35		
Ácido aspártico	5,99		
Cistina	0,60		
Ácido glutâmico	9,21		
Glicina	2,67		
Prolina	2,14		
Serina	2,97		
Tirosina	2,79		
Alanina	4,87		

Vitaminas		Spirulina		IDR (ANVISA)	
B1(mg)	0,53		44%		
B2(mg)	0,73		56%		
B3(mg)	22		138%		
B5(mg)	0,25		5%		
B6(mg)	0,15		12%		
B7(mcg)	22		16%		
B9(mcg)	4,80		9%		
B12(mcg)	60		2500%		
C(mg)	0		0%		
D(mcg)	0,20		4%		
E(mg)	31,70		317%		

Aminoácidos essenciais		Spirulina(g)		IDR (ANVISA)	
Histidina	0,90		91,84%		
Isoleucina	2,83		212,78%		
Leucina	5,63		191,50%		
Lisina	3,07		115,41%		
Metionina + Cistina	1,90		142,86%		
Fenilalanina + Tirosina	5,53		239,39%		
Treonina	2,99		213,57%		
Triptofano	0,22		62,86%		
Valina	4,25		242,86%		

Minerais		Spirulina		IDR (ANVISA)	
Cálcio(mg)	452,82		45%		
Fósforo(mg)	950		136%		
Magnésio(mg)	305,24		117%		
Ferro(mg)	123,12		879%		
Potássio(mg)	1228,41		-		
Zinco(mg)	3,60		51%		
Iodo(mg)	168		129%		
Selênio(mcg)	1		3%		
Cobre(mcg)	0,22		24%		
Manganês(mg)	305,24		13271%		

Fitopigmentos		Spirulina	
Carotenóides totais(mg)	451,00		
Clorofila(mg)	1179,00		
Ficocianina(g)	11,50		
Fator de Crescimento Chlorella(g)	0		

*Os valores apresentados de composição nutricional são apenas para referência. A composição pode variar de acordo com o lote em função das condições de cultivo.

*O IDR para os aminoácidos essenciais foi calculado com base em um adulto de 70kg.

*IDR = Ingestão Diária Recomendada

*ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

*OMS - Organização Mundial da Saúde



Manutenção e recuperação de tecido muscular

Como mostrado, em 100g de spirulina é possível encontrarmos 63,5g de proteína, 16,1g de carboidrato além de altas doses de valina, leucina e isoleucina. As doses de proteína e também de carboidratos são fundamentais para regeneração celular e também para reposição de glicogênio. Há ainda uma grande vantagem da Spirulina em relação a outros alimentos. A proteína proveniente da Spirulina é de origem vegetal, ou seja, é menos agressiva aos rins e melhor absorvida e sintetizada pelo organismo.

Os aminoácidos, valina, leucina e isoleucina, são de grande importância na manutenção e também na formação de novo tecido muscular. Algo que acontece com grande frequência em atletas das mais diversas modalidades. Todo o treino de um atleta de alto nível é desgastante e cansativo e tende a lesar fibras musculares e muitos outros tecidos, sendo assim, contar com altas doses desses aminoácidos é fundamental para uma musculatura saudável.

Micronutrientes essenciais para bom funcionamento de funções vitais para o esporte

Para um bom rendimento esportivo os atletas precisam estar com os estoques de cálcio, ferro, sódio e potássio completos, caso contrário perderão rendimento ou sequer alcançarão uma boa qualidade física durante a disputa.

O cálcio presente na Spirulina é capaz de manter em dia a saúde óssea de todo e qualquer atleta, além de servir como ponto de gatilho para a contração muscular. Sem cálcio, o organismo não é capaz de realizar contrações musculares, e sem contração muscular não há nenhum movimento corporal.

O ferro é um importante micronutriente envolvido no transporte do oxigênio para todos os tecidos do corpo. Quando mais oxigênio um tecido tiver a sua disposição melhor será seu funcionamento, e mais tempo irá demorar para o determinado tecido sofrer fadiga. As altas doses de ferro presentes na Spirulina, 23 vezes mais do que no espinafre cru, são de grande ajuda para todo e qualquer atleta que busca um ótimo rendimento em qualquer competição.



Além de precisarem de níveis corretos de cálcio e ferro, os atletas ainda precisam de um balanço eletrolítico em pleno funcionamento, algo que é feito por outros dois importantes micronutrientes, que são o sódio e potássio.

O sódio e potássio também estão presentes na composição da Spirulina e são responsáveis por controlar os eletrólitos tanto como a quantidade de água dentro e fora das células corporais. Algo extremamente importante para manter funções vitais, como batimentos cardíacos e respiração.

Além disso, a presença de sódio e potássio é importante para que não ocorram câimbras durante a prática da atividade física, algo que pode levar meses de treinamento por água abaixo durante uma competição esportiva.

O sistema imune também precisa estar funcionando corretamente

Além de necessitar de nutrientes que deem suporte à musculatura e ao funcionamento das funções vitais, é necessário que o sistema imune do atleta esteja funcionando a todo vapor, uma simples gripe pode ser a diferença entre a vitória ou a derrota.

E quando falamos de manutenção de sistema imune a Spirulina mais uma vez prova ser um superalimento que é capaz de fazer os atletas se superarem. Com altos níveis de vitaminas do complexo B, a presença de vitamina E, D e também carotenóides, a Spirulina é um alimento capaz de fortalecer o sistema imune do atleta que a ingere.

Deixando-lo menos susceptível a infecções tanto bacterianas quanto virais, algo mais do que importante para atletas que competem em alto nível.



De que forma ingerir Spirulina para que seus benefícios sejam totalmente aproveitados?

Atualmente a Spirulina é encontrada em duas formas: em cápsulas ou então em pó.

Spirulina em cápsulas

De acordo com a ANVISA – Agência Nacional de Saúde Suplementar, a Spirulina pode ou então deve ser ingerida em doses de aproximadamente 2000mg, ou seja, 4 cápsulas diariamente. Essa quantidade é suficiente para auxiliar atletas a se superarem.

Com essa dosagem, os atletas poderão sentir os efeitos benéficos desse superalimento que foram citados anteriormente, como recuperação e manutenção muscular, ganho de massa magra, bom funcionamento da deposição de cálcio, maior quantidade de oxigênio circulante, além é claro de um sistema imunológico completamente fortalecido e eficaz para batalhar contra agentes invasores como vírus ou bactérias. Profissionais da nutrição afirmam que uma dose de 1000mg antes e outra dose de 1000mg após os treinos são suficientes para fornecer aos atletas boas doses de proteína, aminoácidos, cálcio, ferro, sódio, potássio, e diferentes tipos de vitaminas.

Não é incomum que atletas aumentam a dose diária recomendada, considerando que o corpo de um atleta tem um gasto elevado de nutrientes. Porém isto é somente indicado enquanto acompanhado por um profissional de saúde.

Além de ser prática na dosagem, as cápsulas podem ser facilmente levadas para a academia ou qualquer outro lugar de treino.

Para quem busca uma suplementação natural é interessante notar que as cápsulas de Spirulina Ocean Drop são 100% vegetais e livre de qualquer substância química.

Spirulina em pó

A Spirulina em pó é muita utilizada em diferentes shakes, sucos e também smoothies proteicos, onde traz os mesmos benefícios que Spirulina em cápsulas.



Confira a seguir, duas receitas de sucos energéticos que trazem esse superalimento em sua composição:

Suco de Spirulina com beterraba

Esse suco é muito ingerido por diversos esportistas e atletas. Enquanto a beterraba fornece o nitrato e o carboidrato a Spirulina fornece uma série de vitaminas e minerais como ferro, cálcio, zinco e vitaminas do complexo B que regulam as funções corpóreas, e deixam o corpo e organismo aptos para prática de atividades físicas.

Ingredientes:

- 1 beterraba
- 3 xícaras de espinafre
- 2 talos grandes de Aipo
- 1 colher de chá de spirulina em pó ou 2 cápsulas de Spirulina Ocean Drop

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes em um liquidificador, adicione 300 ml de água e bata. Beba sem coar e sem utilizar adoçante ou açúcar.

Suco de abacaxi com Spirulina

Esse suco é uma ótima opção para ser utilizado como pré-treino, pois possui abacaxi, chia e Spirulina em sua composição. O abacaxi é fonte de vitamina C e bromelina, que conferem energia e protegem o sistema cardiovascular. Enquanto a chia diminui o índice glicêmico evitando uma hipoglicemia de rebote e a Spirulina fornece uma série nutrientes como minerais e vitaminas que deixam o organismo apto a prática de atividade física.

Ingredientes:

- 2 rodela de abacaxi;
- 1 colher de sopa de chia;
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre;
- 5 folhas de hortelã;
- 2 limões espremidos;
- 1 colher de sopa de spirulina ou 4 cápsulas de Spirulina Ocean Drop

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador, bate e beba em seguida sem coar. Evite o uso de açúcar ou adoçantes.



Spirulina também é um poderoso antioxidante

Além de todos os benefícios citados anteriormente é importante ressaltar que a Spirulina é um poderoso agente antioxidante, ou seja, tem o poder de eliminar os radicais livres formados pelo nosso organismo e manter nosso corpo funcionando de maneira mais saudável durante mais tempo.

Se você é um atleta, não deixe a Spirulina de fora da sua alimentação! Conforme citamos aqui, esse superalimento tem o poder de potencializar seus treinos e fazer com que você se supere e alcance resultados nunca alcançados. Não existe nenhum alimento no mundo tão diverso quanto a Spirulina que é capaz de oferecer tantos nutrientes com tanta qualidade de maneira saudável e natural.

Sendo assim, não perca mais tempo, converse com seu nutricionista e inclua a Spirulina em sua alimentação, dessa forma, você receberá os níveis adequados de macro e micronutrientes para potencializar seus treinos e atingir resultados mais do que expressivos.

Pensou em superação e bons resultados pensou em Spirulina.





OCEAN DROP

YOUR SUPERPOWER, OUR CAUSE

Encontre Spirulina no site e supere-se!

www.oceandrop.com.br

