

O que é BCAA?

O que é BCAA? BCAA é a abreviação de "Branch Chain Amino Acids" que significa "aminoácidos de cadeia ramificada". Os BCAA estão entre os suplementos mais importantes para qualquer programa nutricional esportivo. Os BCAA's constituem 35% da massa muscular corporal e são indispensáveis para a manutenção e o crescimento dos músculos. Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA's) devem estar entre os mais antigos suplementos do culturismo, mas sua eficácia no processo de construção muscular continua inabalada. Os BCAA's representam aproximadamente um terço do total de aminoácidos presentes na musculatura. Com tantas alegações e estudos a seu favor, sentimos que era a hora de analisar de novo sobre estes indispensáveis blocos construtores da musculatura. Estruturalmente, cada BCAA tem uma capa bifurcada que parece com uma ramificação, de onde vem o nome "Cadeia Ramificada". Os aminoácidos de cadeia ramificada são: leucina, isoleucina e valina. Todos são essenciais, o que significa que você deve obter as quantidades adequadas pela dieta. Isso porque todas as células de seu corpo precisam deles para sintetizar proteínas, incluindo proteínas musculares e enzimas necessárias ao processo de liberação de energia. O que significa que os BCAA's são parte essencial tanto do processo de construção muscular quanto dos processos de produção de energia. BCAA, Use ou Perca? Devido a musculatura ser tão rica em BCAA's, eles são requisitados pelo organismo durante momentos de estresse ou intenso exercício. Por exemplo, o treinamento intenso causa uma elevação do cortisol, acarretando a destruição de proteínas musculares, liberando aminoácidos (grande parte são BCAA's). Além de ser queimado na musculatura em ação, os BCAA's são uma fonte alternativa de energia para quase todos os tecidos do organismo. Esportes de alta intensidade como o culturismo gastam mais reservas de BCAA's do que atividades aeróbias. Devido a isso, muitos atletas utilizam suplementos que contêm BCAA's. Depois de tudo, faz sentido repor o que você usou. BCAA como Protetor Muscular? Vários estudos realizados com atletas sugerem que a suplementação de BCAA's, antes ou imediatamente após o exercício, pode estimular a síntese proteica e diminuir a quebra de tecido muscular. Isso parece ocorrer devido ao fato de a suplementação de BCAA's suprir as necessidades dietéticas destes aminoácidos, preservando os estoques musculares. Ter as quantidades adequadas destes aminoácidos na musculatura após o treinamento é essencial para a síntese proteica e crescimento muscular. Este efeito foi notado em atletas em altitude que ingeriram suplementação de BCAA's durante 21 dias, composta de 5,76g de leucina, 2,88g de isoleucina e 2,88g de valina por dia. Estes atletas aumentaram sua massa magra em 1,5% e mantiveram suas medidas de braços e coxas, e máxima potência muscular das coxas, em comparação com o grupo placebo, apesar de ambos os grupos terem diminuído sua ingestão calórica. Outro fator que poderia estimular este aumento na síntese proteica pode envolver o hormônio do crescimento (GH), um hormônio anabólico conhecido por estimular o crescimento muscular. Um estudo italiano analisou os efeitos de um mês de suplementação de BCAA's em triatletas, onde os voluntários ingeriram 10 gramas de BCAA's antes de realizarem 60 minutos de exercício aeróbico. Os pesquisadores encontraram níveis de GH após o exercício 95% superiores aos encontrados quando os atletas ingeriam proteínas do leite, e concluíram que o grupo que ingeriu BCAA's em combinação com uma dieta de baixo valor calórico teve a maior queda de gordura e peso corporal, assim como também uma maior perda de gordura na área abdominal. Infelizmente, os pesquisadores não conseguiram duplicar estes resultados em um grupo de pacientes diabéticos, o que torna os resultados anteriores de alguma forma questionáveis. Entretanto, é relevante usar os BCAA's em combinação com dietas, não apenas por eles protegerem sua musculatura, mas também porque eles podem ter algum efeito sobre o metabolismo de gorduras. Adquira também na loja Atleta: [Animal Pack](#) e Whey Protein. Onde comprar? www.atleticasuplementos.com.br

Sobre o Autor

Blueberry é uma agência inovadora e dinâmica de Search Engine Marketing, especializada em Google Adwords e SEO.

Source: <http://www.artigopt.com>