

**Uso:** Interno

**Fator de Correção:** Não se aplica

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

## ALBUMINA PÓ

### REPARAÇÃO MUSCULAR E REPOSIÇÃO PROTEICA

A albumina é uma proteína produzida pelo fígado, e ela exerce diversas funções em nosso organismo que são fundamentais para seu bom funcionamento. A Albumina tem como função atuar como “carregadora” de substâncias, se ligando a compostos hidrofóbicos, que não se ligam facilmente com a água, de modo que as mesmas sejam transportados adequadamente pela corrente sanguínea.

Muitos atletas ingerem com frequência grandes quantidades diárias de clara de ovo, pura e em jejum, porém, devido à riscos de intoxicação alimentar por *Salmonella*, uma bactéria que pode estar presente no ovo cru, tem-se indicado o consumo de Albumina em pó, ou seja, a clara de ovo pasteurizada (desidratada).

A Albumina também está relacionada a processos de coagulação sanguínea. Em sua falta, pode ocorrer eventos hemorrágicos, dificultando a cicatrização de lesões e podendo até aumentar o volume do ciclo menstrual nas mulheres.

#### Recomendação de uso

Não existe doseamento definido para a albumina. Para que seja consumido de forma segura, é indicado a orientação de um nutricionista, uma vez que cada indivíduo tem necessidades diferentes, tanto para ganho de massa muscular, como também em relação ao efeito do suplemento. Em geral, são indicadas doses de 2 a 3g/kg de peso corporal. A ingestão deve ser feita com água, sucos ou leite.

Após o treino, como substituto para o *Whey Protein*, a albumina pode ser ingerida juntamente com a maltodextrina, o que irá proporcionar ao atleta nutrientes para a recuperação muscular e atingir maiores ganhos de massa muscular.

Por possuir absorção lenta, a albumina é mais indicada como proteína “*time release*”, sendo mais indicada para períodos os quais o organismo fica sem se alimentar. Neste caso, aconselha-se o consumo da proteína antes de dormir.

A albumina pode também ser consumida ao acordar, juntamente com *Shakes*, para suprir a necessidade do organismo após um período sem alimentação, e fornecer proteínas para o corpo ao decorrer do dia.

#### Aplicações

- ✓ Suplemento para treino;
- ✓ Aumenta a força muscular;
- ✓ Recuperação após exercícios físicos extenuantes.

#### Vantagens

- ✓ Conhecida como a mais rica proteína animal, devido a sua alta digestibilidade;
- ✓ Na atividade física, atuam na regeneração e no crescimento muscular;
- ✓ Suporte de força física;
- ✓ É uma fonte de aminoácidos essenciais, e auxilia como repositor de energia;
- ✓ Tem pouca caloria e baixa gordura;
- ✓ Por ter uma digestão mais lenta, a albumina aumenta o período de saciedade, contribuindo para a perda de peso.

### **Mecanismo de ação**

A suplementação com Albumina é dada pela nutrição fornecida pela clara do ovo, em sua forma desidratada. Este é um alimento hiperprotéico, preparado à base exclusivamente de proteínas, que possuem alto valor biológico (boa e lenta absorção) e contém aminoácidos essenciais e não essenciais, além das vitaminas do complexo B e 12, e minerais como Zinco e Manganês.

Pela sua digestão ser mais lenta que a de outros nutrientes, a albumina aumenta o período de saciedade, contribuindo assim para a perda de peso.

### **Comprovação de eficácia**

#### **1. Sintomas pós-treino (*in vivo*)**

A *Ball State University* de Indiana, nos Estados Unidos, realizou um estudo com dois grupos de fisiculturistas, afim de avaliar os sintomas após uma semana de *overtraining*. O primeiro grupo ingeriu suplemento de albumina após os exercícios, e o segundo grupo fez uso de placebo. Após algumas semanas, os pesquisadores chegaram à conclusão que o primeiro grupo relataram ter menos sintomas após a atividade física.

### **Efeitos Adversos**

Foram relatados efeitos como gases e diarreia, por uma reação do sistema gastrointestinal em algumas pessoas suscetíveis e mais sensíveis. Como efeitos mais raros, foram observados alergias e distúrbios renais devido ao uso em excesso do suplemento.

### **Contra-indicações**

A albumina é contraindicada nos casos de hipertensão, varizes esofagianas, edema pulmonar, diátese hemorrágica, anemia grave, anúria renal e pós-renal e desidratação.

### **Associações Sugeridas**

Pode ser associado ao *Whey Protein*, após o treino. Pode também ser associado a Maltodextrina em substituição ao *Whey Protein*.

### **Referências bibliográficas**

1. GOSTON, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de belo horizonte: fatores associados. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.
2. HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev. Bras Med Esporte*, vol. 15, n 3, p. 3-12, Mai, 2009.
3. Albumina, um Transportador de Lipídeos ou uma Ferramenta para o Emagrecimento? SAKAMOTO, M. & CAPERUTO, E. C. Universidade Presbiteriana Mackenzie. VII Jornada de Iniciação Científica. 2011.
4. Fisiologia da Contração Muscular. *Revista Neurociências*. Escola Paulista de Medicina / Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. V 13. N 3. Jul/set, 2005.
5. SCHALK, B. W.; et al. Serum albumin and muscle strength: a longitudinal study in older men and women. *J Am Geriatr Soc*. 2005 Aug;53(8):1331-8.

Última atualização: 26/06/2017 BM.

