

## Mitos e verdades sobre suplementação com aminoácidos

*Ajinomoto do Brasil dá dicas para atletas amadores e profissionais sobre a utilização desses suplementos*



**São Paulo, dezembro de 2024** – A suplementação alimentar, especialmente com aminoácidos, tem ganhado destaque no universo esportivo nos últimos anos, mas também é cercada por dúvidas e informações imprecisas. Enquanto atletas amadores e profissionais buscam diversas maneiras de melhorar o desempenho e acelerar a recuperação muscular, questionamentos sobre a eficácia e a necessidade desses suplementos ainda surgem com frequência.

Segundo Alan Nagaoka, nutricionista esportivo e consultor da **Ajinomoto do Brasil**, esses nutrientes desempenham um papel essencial na saúde muscular. "Os aminoácidos são componentes fundamentais das proteínas do corpo humano. Em cenários de alta demanda, como em treinos intensos, é comum que a alimentação sozinha não supra todas as necessidades nutricionais, e a suplementação torna-se um complemento importante", explica.

### **Desvendando lendas**

Um dos mitos mais comuns é a ideia de que aminoácidos podem levar ao ganho de peso. A realidade é que esses nutrientes, de baixo teor calórico, são aliados no processo anabólico e na recuperação muscular, sem promover o acúmulo de gordura. Outro equívoco frequente é sobre a necessidade de suplementação: enquanto indivíduos com uma dieta equilibrada podem não precisar de suplementos, atletas enfrentam demandas nutricionais que muitas vezes exigem complementos para manter a performance e prevenir a perda de massa muscular.

Estudos demonstram que aminoácidos essenciais, como a leucina, têm papel central na síntese proteica e na recuperação muscular. Produtos como os da marca **aminoVITAL®**, desenvolvidos com tecnologia avançada da Ajinomoto, combinam os nove aminoácidos essenciais, oferecendo um suporte completo. Esses suplementos são utilizados pelos atletas do time da companhia que integram o **Projeto Vitória**, que começou no Japão, em 2003, com o apoio da Ajinomoto ao Comitê Olímpico do Japão, e chegou ao Brasil em 2019. Atualmente, a multinacional japonesa é patrocinadora do Comitê Olímpico do Brasil (COB) e apoiadora do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

"O diferencial de aminoVITAL® está em sua composição de aminoácidos de alta pureza, os produtos da marca são certificados pelo selo *PURE AMINO ACID by AJINOMOTO Co.* Desenvolvido com tecnologia patenteada no Japão e amplamente testado por atletas olímpicos japoneses e brasileiros, o produto possui uma proporção rica em leucina (1.600 mg por porção), ideal para a recuperação e manutenção muscular", aponta André Igi de Freitas, gerente de Saúde e Nutrição Esportiva da Ajinomoto do Brasil.

Além de seus benefícios funcionais, os produtos da marca aminoVITAL® são livres de açúcares, glúten e lactose. Sua fórmula *clean label*, produzida com poucos ingredientes e livre de aditivos químicos, é alinhada às crescentes preocupações dos consumidores com saúde e sustentabilidade.

### **Os diferenciais da suplementação**

Para atletas olímpicos e paralímpicos apoiados pelo Projeto Vitória, iniciativa da Ajinomoto do Brasil, a suplementação desempenha um papel estratégico. Em competições de alto nível, onde o desgaste físico é extremo, o uso de aminoácidos ajuda na manutenção da massa magra, na prevenção de lesões e na recuperação entre treinos.

"O diferencial de aminoVITAL® está em sua composição e praticidade", esclarece André. "Com embalagens em sachês individuais, o produto pode ser consumido diretamente ou diluído em água, tornando-se ideal para o uso durante ou após atividades físicas".

### **Transparência e sustentabilidade**

A Ajinomoto do Brasil adota rigorosos controles de qualidade em toda a cadeia produtiva, utilizando tecnologias como cromatografia líquida de alta eficiência (HPLC) e análises microbiológicas para assegurar a pureza e a eficácia de seus suplementos. Parcerias locais com universidades brasileiras têm ampliado o compromisso da empresa com a pesquisa e o desenvolvimento, garantindo que novos produtos atendam às necessidades dos consumidores e promovam a inovação científica no país.

"Com uma aceitação de 99% dos consumidores, aminoVITAL® não é apenas um suplemento eficaz, mas também saboroso e prático, oferecendo suporte nutricional indispensável para atletas e pessoas com rotinas esportivas intensas, que buscam saúde e desempenho otimizado", finaliza o gerente de Saúde e Nutrição Esportiva da Ajinomoto do Brasil.

### **Projeto Vitória**

O Projeto Vitória é uma iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou ao Brasil em 2019 com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte relativo à nutrição, por meio do programa Alimentação para Vencer – Kachimeshi®.

### **Sobre a Ajinomoto do Brasil**

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em "AminoScience", a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 116 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2023, teve um faturamento global de US\$ 9,9 bilhões e nacional de R\$ 3,3 bilhões. Para mais informações, visite [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).



### **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

**Race Comunicação**

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

Marcelo Laguna – Cel.: (11) 99184-7864

Jones Araújo – Cel.: (71) 9347-1217

Maira Manesco – Cel.: (11) 97266-9832

[assessoria.projetojitoria@agenciarace.com.br](mailto:assessoria.projetojitoria@agenciarace.com.br)