

Suplementação: Bicarbonato de Sódio



O que é o bicarbonato de sódio?

Com certeza, já ouviu falar do bicarbonato de sódio numa receita, visto que, é um pó comumente usado em pastelaria como ingrediente para crescimento de bolos.

Quimicamente, divide-se em bicarbonato e sódio. O bicarbonato é um anião extracelular produzido pelo nosso corpo e que atua como componente essencial na regulação do pH e na manutenção do equilíbrio ácido-base.

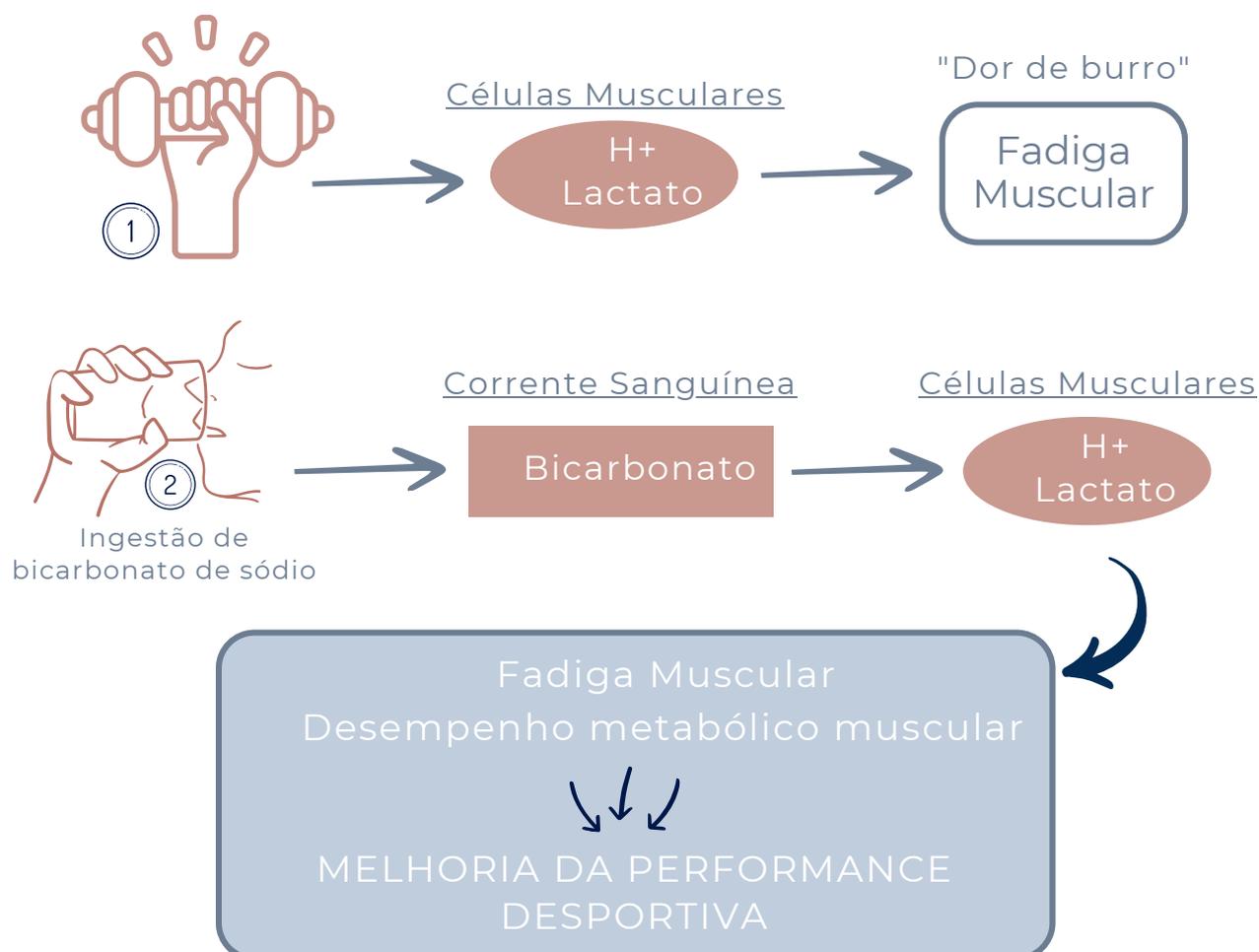
Sabia que este produto pode também ser usado como suplemento desportivo?

O suplemento pode ser encontrado sob diversas formas sendo elas: pó; comprimidos efervescentes ou em tablets/cápsulas.



Suplementação: Bicarbonato de Sódio

Mecanismo de ação





Para entender melhor o mecanismo de ação deste suplemento é importante saber que durante a **atividade física prolongada e de grande intensidade** há produção excessiva de componentes ácidos, nomeadamente lactato e iões de hidrogénio (H^+), que contribuem para a sensação de fadiga.

Ao ingerir bicarbonato de sódio estamos a aumentar a quantidade de **bicarbonato extracelular**, facilitando a remoção dessas substâncias ácidas, ou seja, fazendo um efeito tamponante e equilibrando o pH.

A alcalose induzida (pH) gera uma resposta dita ergogénica, visto que reduz a fadiga e auxilia o corpo a conseguir atingir as necessidades energéticas indispensáveis à função contrátil do músculo.

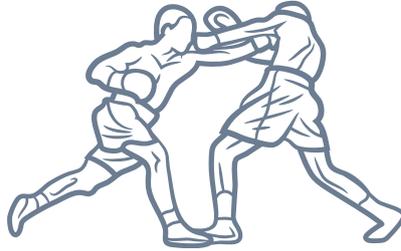
Desportos que beneficiam deste suplemento:

Desta forma, o bicarbonato de sódio é eficaz em desportos com uma componente de atividade física intensa e de curta duração (30s-10m).

Exemplos:



NATAÇÃO



DESPORTOS DE COMBATE



RUGBY



Protocolo de toma

Existem duas formas possíveis de tomar este suplemento:

1

PROTOCOLO DE TOMA DE USO ÚNICO:

- Duração: toma única
- Dose: 0.2-0.4g/kg de peso (4-5 colheres de chá)
- Ingestão: 30-180m antes do treino ou da competição

2

PROTOCOLO DE TOMA DE MÚLTIPLOS DIAS:

- Duração: 3-7 dias antes de uma prova
- Dose: 0.4-0.5 g/kg de peso/dia
- Ingestão: distribuição da dose total ao longo do dia em porções de 0.1-0.2g/kg



Não deve ser tomado pela 1ª vez antes de uma competição, é necessário testar a tolerância do atleta previamente.



Efeitos Secundários

Devido ao aumento do dióxido de carbono no estômago, resultante do conjunto de reações químicas que ocorrem após ingestão do suplemento, o principal efeito secundário associado é o desconforto gastrointestinal:



DORES DE ESTÔMAGO



DIARREIA



NÁUSEAS / VÔMITOS

Como minimizar estes sintomas?

- 1 Consumir as doses necessárias de forma lenta e espaçada ao longo de 30-60 minutos;
- 2 Acompanhar a toma do suplemento com quantidades adequadas de fluidos (4ml /kg de peso) e hidratos de carbono (ex: banana, torrada, etc.);
- 3 Optar por um protocolo de toma de diversos dias e fracionar a toma ao longo do dia alimentar.





Conclusão

O bicarbonato de sódio é reconhecido como um suplemento desportivo de **classe A**, ou seja, está cientificamente comprovado como eficaz na melhoria da performance desportiva, em especial no atraso da sensação de fadiga e no aumento da tolerância ao esforço.

Contudo, não deixa de ser um suplemento que pode acarretar efeitos secundários e, portanto, a sua toma nunca deve ser feita de forma autónoma e deve ser sempre acompanhada por um **profissional de saúde**.



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

GRUPO NUTRIÇÃO GCP

Ana Rute Andrade - Estagiária da Licenciatura de
Ciências da Nutrição
Catarina Oliveira

Referências

- Grgic J, Pedisic Z, Saunders B, Artioli GG, Schoenfeld BJ, McKenna MJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: sodium bicarbonate and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2021;18(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00458-w>
- Minderico C. Nutrição 3G. In: Manual de curso de treinadores de desporto Grau III.