



## O que é BCAA, para que serve, como e porque tomar?

Todo mundo já ouviu falar de BCAA, seja na TV, na academia, internet, através de amigos, etc. Mas afinal, o que significa isso? Realmente quando lemos a definição, ficamos confusos, pois é uma sigla em inglês que significa Branched Chain Amino Acids, ou traduzindo, Aminoácidos de Cadeia Ramificada. Fique tranquilo, pois neste post vamos simplificar tudo para você!!!

Antes de saber o que são BCAA's você precisa saber o que é aminoácido... Então, explicando de uma forma bem simples e resumida, aminoácido é um pedacinho da proteína. Ou, se você preferir uma explicação mais científica: Um aminoácido é uma molécula orgânica que contém um grupo amina e um grupo carboxila. Alguns aminoácidos também podem conter enxofre. A forma mais importante dos aminoácidos, os alfa-aminoácidos, que formam as proteínas, tem, geralmente, como estrutura um carbono central (carbono alfa, quase sempre quiral) ao qual se ligam quatro grupos: o grupo amina (NH<sub>2</sub>), grupo carboxílico (COOH), hidrogênio e um substituinte característico de cada aminoácido.

Os aminoácidos se unem através de ligações peptídicas, formando os peptídeos e as proteínas. Para que as células possam produzir suas proteínas, elas precisam de aminoácidos, que podem ser obtidos a partir da alimentação ou serem fabricados pelo próprio organismo.

Funciona assim: **AMINOÁCIDO -> PROTEÍNA -> MÚSCULO** (para se ter músculo, tem que ter proteína, e para se ter proteína, tem que ter aminoácidos).

Temos dois tipos de Aminoácidos, que são:

1. **AMINOÁCIDOS NÃO ESSENCIAIS:** Aminoácidos não-essenciais ou dispensáveis são aqueles que o corpo humano pode sintetizar, ou seja, produzir. São eles: alanina, asparagina, ácido aspártico, ácido glutâmico, serina;
2. **AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS:** Os aminoácidos essenciais são aqueles que não podem ser produzidos pelo corpo humano. Dessa forma, são somente adquiridos pela ingestão de alimentos, vegetais, animais ou suplementos. São eles: fenilalanina, Isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, histidina e valina.

## Entendendo o que é BCAA

Em termos curtos os BCAAs são formados por 3 aminoácidos essenciais, ou seja, não são produzidos pelo organismo, sendo eles: A L-Valina, L-Leucina e L-Isoleucina.

O BCAA é de especial interesse para os esportistas, fisiculturistas, praticantes de atividades físicas em geral porque são metabolizados nos músculos. Aqui, eles podem ser usados para produzir energia ou para construir novas proteínas.

Embora as fontes de proteínas completas, como carnes, contenham BCAAs, a pesquisa mostrou que a suplementação adicional pode ser benéfica. Uma vantagem da suplementação desses aminoácidos reside na sua capacidade de aproveitar ao máximo o período pré e pós-treino.

Durante os exercícios com pesos ou que exigem grande esforço físico, o corpo entra em estado catabólico e se o organismo não tiver os nutrientes necessários para se abastecer durante o treino, ele passa a retirar os aminoácidos presentes nos músculos para suprir a demanda do corpo por energia. O resultado disso é a perda de massa muscular, portanto, é muito importante a suplementação com BCAA antes e depois do treino.

## Por que tomar BCAA?

O BCAA possui um papel muito importante na recuperação de lesões musculares, lesões essas formadas durante um treino de musculação. Durante o treino, o corpo entra em estado catabólico (o catabolismo muscular é um processo onde existe um desgasto energético muscular, ou seja, uma degradação da massa muscular) e se o organismo não tiver os nutrientes necessários para se abastecer durante o treino, ele passa a retirar os aminoácidos presentes nos músculos para suprir a demanda do corpo por energia. E o resultado disso é a perda de massa muscular.

O BCAA estimula a produção de insulina, que é um hormônio altamente anabólico, e que com sua elevação, propicia uma ótima absorção dos aminoácidos e outros nutrientes, servindo de matéria-prima na construção dos músculos, e permite uma maior entrada de glicose nas células, dando mais energia durante os treinos. Por esses fatores citados, entende-se porque o período ideal para se consumir os BCAA's é antes e depois dos treinos, para pode suprir todas essas necessidades.

## Ingestão do BCAA

Pesquisas mostram que o ideal é consumir de 4 á 8 gramas de BCAA antes do treino e 4 á 8 gramas depois. Quantidades menores também vão surtir efeito, mas para se obter um melhor desempenho e uma recuperação mais rápida, uma dosagem maior será necessária para uma maior eficiência.

O BCAA Pode ser ingerido antes do treino para aumentar o rendimento do treino, depois do treino para interromper o catabolismo gerado pelo treino e durante o dia para diminuir ao máximo a perda de massa. Tomar o BCAA pós-treino juntamente com o Whey Isolado é uma ótima alternativa para auxiliar na reposição mais rápida de BCAA nos músculos, acelerando a recuperação muscular e prevenindo o over-training.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

**BCAA Engorda?** Não, BCAA não engorda, os BCAAs são aminoácidos responsáveis pela construção muscular e não contém calorias, nem tão pouco carboidratos em sua composição. Elementos que seriam responsáveis para ganho calórico.

**BCAA Emagrece?** O BCAA é um conjunto de três aminoácidos que auxilia na recuperação muscular e definição, portanto o BCAA em conjunto com um treino adequado e uma alimentação balanceada pode auxiliar no emagrecimento, porém utilizado sozinho não pode ser designado como um suplemento emagrecedor.

**BCAA tem efeitos colaterais?** Segundo pesquisas, por se tratar de aminoácidos essenciais e não serem produzidos pelo organismo, o ideal é serem consumidos através de alimentação e ou suplementação.

**BCAA retém Líquido?** Não, por se tratar de um suplemento com aminoácidos apenas, não contém nenhum componente que retém líquido no organismo.

**Qualquer pessoa pode consumir BCAA?** Pessoas que desejam obter ganho de massa muscular e melhora no seu desempenho esportivo podem estar tomando BCAA.

*Esperamos que o post tenha ajudado você a sanar suas dúvidas! Passe essas informações adiante, compartilhe!*

**N**osso  
**S**UPLEMENTO  
.COM

