

Lydiane Tavares Toscano¹
Luciana Tavares Toscano¹
Renata Leite Tavares¹
Aline Camarão Telles Biasoto¹
Adriano Costa de Camargo¹
Cássia Surama Oliveira da
Silva¹
Maria da Conceição Rodrigues
Gonçalves¹
Alexandre Sérgio Silva¹

¹Programa de Pós-Graduação
em Ciências da Nutrição
- UFPB
Embrapa Semiárido Petrolina
- Pernambuco
Departamento de
Agroindústria, Alimentos e
Nutrição - ESALQ-USP
Professor do Departamento
de Educação Física - UFPB

Autor correspondente:
lyditavares@hotmail.com

Lydiane Tavares Toscano¹
Renata Leite Tavares¹
Luciana Tavares Toscano¹
Cássia Surama Oliveira da Silva¹
Aline Camarão Telles Biasoto¹
Maria da Conceição Rodrigues
Gonçalves¹
Alexandre Sérgio Silva¹

¹Programa de Pós-Graduação
em Ciências da Nutrição - UFPB
Embrapa Semiárido Petrolina -
Pernambuco
Professor do Departamento de
Educação Física/ UFPB

Autor correspondente:
lyditavares@hotmail.com

Suco de uva tinto melhora perfil lipídico e pressão arterial de atletas corredores

Resumo

Estudos prévios indicam que os compostos polifenólicos do suco de uva tinto melhoram parâmetros cardiometabólicos em hipertensos, dislipidêmicos e diabéticos, mas não se sabe ainda se pessoas saudáveis também teriam o mesmo benefício. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito da suplementação com um suco elaborado a partir das cultivares Isabel, Bordô e Concord (*V. labrusca*) sobre perfis lipídico e glicêmico, e pressão arterial de corredores recreacionais aparentemente saudáveis. Vinte e oito atletas foram randomicamente alocados em grupos que consumiram suco de uva (GSU: n=15; 25-54 anos; 10 mL/kg /dia, durante 28 dias) e um grupo que consumiu bebida controle ausente de polifenóis (GC: n=13; 20-53 anos). Análise prévia demonstrou que o suco continha 1,82 g/L de compostos fenólicos totais, 52,58 mg/L antocianinas monoméricas totais e 1,16 µmol EAG/mL atividade antioxidante. Coletas sanguíneas e medidas de pressão arterial foram realizadas antes do início e 48 após o protocolo de intervenção. O GSU reduziu colesterol total (184±17 para 171±17 mg/dL; p= 0,031), LDL-c (122±18 para 98±18 mg/dL; p=0,006) e aumentou HDL-c (44,8±10,1 para 53,8±8,5 mg/dL; p= 0,006). A pressão arterial sistólica reduziu de 114,8±13,7 para 109,5±13,5 mmHg (p=0,008), mas a diastólica não se alterou (p=0,409). Não houve alterações na glicemia (p= 0,685), VLDL-c (p=0,398) e triglicérides (p=0,397). O GC não apresentou nenhuma alteração significativa. Apesar de, provavelmente, já beneficiados pelo estilo de vida fisicamente ativo, apenas 28 dias da ingestão de suco de uva promoveu melhorias adicionais sobre o perfil lipídico e a pressão arterial de atletas adultos aparentemente saudáveis.

Suplementação com suco de uva tinto melhora atividade antioxidante e desempenho físico de corredores recreacionais

Resumo

A despeito de atletas serem estimulados ao uso de suplementos esportivos, estudos recentes têm demonstrado que alimentos antioxidantes também promovem efeitos ergogênicos. O presente estudo investigou o efeito do suco de uva tinto integral sobre o desempenho físico de corredores recreacionais. Vinte e oito voluntários de ambos os sexos (39,8 ± 8,5 anos) foram randomizados em grupo suco de uva, preparado a partir das cultivares Isabel, Bordô e Concord (*V. labrusca*) (GSU: n=15, 10 mL/kg /dia, durante 28 dias) ou grupo controle, com bebida de carboidrato isocalórica, isoglicêmica e isovolumétrica (GC: n=13). Foram realizados testes de corrida até a exaustão, avaliação para limiar anaeróbio e capacidade aeróbia, e avaliações de marcadores plasmáticos de estresse oxidativo, no início e 48 horas após o protocolo de suplementação. Os dados foram tratados por ANOVA one way (p<0,05). O GSU apresentou aumento de 15,3% no tempo de corrida até a exaustão (p= 0,002), sem melhorias significativas no limiar anaeróbio (3,6%; p = 0,511) ou na capacidade aeróbia (2,2%; p = 0,605). O GSU apresentou ainda melhoria na capacidade antioxidante total (38,7%; p = 0,009), vitamina A (11,8%; p = 0,016) e ácido úrico (28,2%; p = 0,005), enquanto reduziu o marcador inflamatório alfa-1-glicoproteína ácida (20,2%; p = 0,006), mas os níveis de proteína C reativa permaneceram inalterados. Para o GC não houve mudança significativa em nenhuma dessas variáveis. Conclui-se que o suco de uva é um alimento com propriedades ergogênicas para atletas, tanto na melhoria do status fisiológico quanto na performance esportiva.