

# Carbo Energy

## DRY

ENERGIA RÁPIDA

**DYNAMICLab**

O prazer de viver bem!



#### APRESENTAÇÃO:

Embalagens de 840g, nos sabores Açai com Guaraná, Limão, Pêssego, Tangerina e Uva.

#### REGISTRO MS

N.º: 6.4953.0008

#### SUGESTÃO DE CONSUMO

30g (1 medida dosador) de pó em 500 mL de água. Tomar antes, durante e após a atividade.

#### ADVERTÊNCIAS

-CRIANÇAS, GESTANTES E IDOSOS CONSUMIR PREFERENCIALMENTE SOB ORIENTAÇÃO DE NUTRICIONISTA OU MÉDICO.  
-INGREDIENTES DO PRODUTO PREPARADO SEGUINDO AS INDICAÇÕES DO RÓTULO.  
-DIABÉTICOS: CONTÉM FRUTOSE E DEXTROSE.

### Informação Nutricional

Porção: 30g (1 medida do dosador)  
Peso Líquido: 840g (28 porções)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	112 Kcal ou 470 KJ	6
Carboidratos	28 g	9
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	0 g	0
Gorduras Saturadas	0 g	0
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	50 mg	2
Potássio	75 mg	2
Magnésio	109 mg	42
Cromo	13 mcg	37
Vitamina C	18 mg	40

(\*)% Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*) VD não estabelecido.

#### Referências bibliográficas:

BURKE, L. M. et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exer. 2007.  
LIMA, C. G.; BARRROS, J. J. Efeitos da suplementação com carboidratos sobre a resposta endócrina hipertrofia e a força muscular. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício. Pág 74-89, Vol. 1 nº2 mar/abr 2007.  
MACHADO MOREIRA, C. A.; VIMIEIRO GOMES, A. G.; SILAMI-GARCIA, E.; RODRIGUES, L. O. C. hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? Rev Bras Med Esporte - Vol. 12, Nº 6 - Nov/Dez. 2008.  
MAMUIS, R.; SANTOS, G. Efeitos bioquímicos da suplementação de carboidratos após uma competição simulada de short duration terrestre. Rev Port Cien Desp 6(1) 29-37 2006.  
MARBINS, J. DANTAS, E.; ZAMORA, S. Dehidratación y ejercicio físico. Selección 2000a : 9 (3): 149 - 163  
MARBINS, J. DANTAS, E.; ZAMORA, S. Diferentes tipos de hidratação durante o exercício prolongado e sua influência sobre o sódio plasmático. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 1 n. 1. p. 13-22 Janeiro 2003.

## CARBO ENERGY DRY

### REPOSITOR ENERGÉTICO PARA ATLETAS

**Carbo Energy Dry** é um repositorenergético e hidroeletrólítico, formulado com carboidratos de diferentes índices glicêmicos, importantes para manter os níveis de glicogênio no músculo e também prevenir a desidratação durante atividades físicas prolongadas. Devido à intensa perda de eletrólitos nestas atividades, **Carbo Energy Dry** também fornece uma reposição adequada de Sódio e Potássio, além do Magnésio, Cromo e Vitamina C.

**Carbo Energy Dry** foi desenvolvido no intuito de fornecer a quantidade ideal de todos os elementos que o praticante de exercícios necessita como:

- **Carboidratos:** Fundamentais para alcançar e manter os níveis apropriados de energia para a atividade física, **Carbo Energy Dry** apresenta um mix de carboidratos: dextrose, frutose e maltodextrina, com diferentes níveis de complexidade para a manutenção dos níveis de energia e glicemia no decorrer da prática esportiva.
- **Sódio:** Fundamental no funcionamento da bomba de Sódio e Potássio, manutenção do volume sanguíneo circulante e no auxílio da absorção da glicose e hidratação.
- **Potássio:** Responsável pelo transporte de oxigênio, regulação da pressão arterial e contração muscular. O músculo, quando se contrai, libera potássio para os vasos sanguíneos vizinhos, ocasionando uma vasodilatação e aumento da oxigenação local.
- **Magnésio:** Importante papel na conversão de carboidratos, proteínas e lipídeos para produção de energia; na remoção de substâncias tóxicas, como a amônia; no relaxamento muscular; na transmissão nervosa e na prevenção de doenças cardíacas e arritmias. É um elemento vital à atividade de numerosas enzimas, principalmente as fosfatases e as relacionadas à produção de ATP. Mantém a pressão arterial normal, reduz os batimentos cardíacos irregulares, combate a fadiga.
- **Cromo:** É um mineral necessário para a regulação do metabolismo da glicose e da insulina, melhorando a sensibilidade a este hormônio. O cromo também inibe a enzima-chave da síntese de colesterol, melhorando o perfil lipídico.
- **Vitamina C:** Ação antioxidante nos processos de fadiga muscular. Atua em diversos processos metabólicos, dentre eles a formação de colágeno e metabolismo de aminoácidos, age como fator co-enzimático e participa dos processos de oxidação-redução, aumentando a absorção de ferro e a inativação de radicais livres.

#### SAIBA MAIS:

##### Hidratação e reposição hidroeletrólítica

A perda hídrica pela sudorese durante o exercício pode levar o organismo à desidratação, com aumento da osmolaridade, da concentração de sódio no plasma e diminuição do volume plasmático sanguíneo. Quanto maior a desidratação, menor a capacidade de redistribuição do fluxo sanguíneo para a periferia, menor a sensibilidade hipotalâmica para a sudorese e menor a capacidade aeróbia.

O suor é uma solução hipotônica, porém responsável por alterações eletrolíticas importantes. A sudorese intensa decorrente da prática desportiva requer uma reidratação eficiente, devido à perda de eletrólitos (sódio, potássio, magnésio) e água através da transpiração. A falta de reposição dessas substâncias instala um quadro de deficiência de água e sódio, ocasionando irritabilidade em algumas terminações nervosas, resultando em contrações espontâneas (cãimbras) e diminuição da performance.

##### Carboidratos e endurance

Como os carboidratos são considerados o principal combustível durante o exercício de alta intensidade, atletas que treinam intensamente ou competem em dias seguidos e não consomem carboidratos de forma adequada, apresentam diminuição diária do glicogênio muscular, o que acarreta uma diminuição da performance física.

Tem sido demonstrado que o aumento da glicose circulante, através da ingestão de carboidratos, atenua injúrias como a hipoglicemia e produção de glicose hepática. Verifica-se também um aumento nos estoques de glicogênio muscular, permitindo que a competição se prolongue ou que a perfor-

mance seja melhorada, mediante o retardo do início da fadiga. A maioria das pesquisas sobre o efeito da ingestão de bebidas eletrolíticas e carboidratadas durante exercícios de intensidade baixa ou moderada tem demonstrado haver uma melhora na termorregulação, bem como no desempenho em esforços de longa duração.

##### Recomendações do American College of Sports Medicine acerca da reposição hidroeletrólítica:

- Ingestão de 500mL de líquidos nas duas horas que antecedem um exercício, para promover uma hidratação adequada.
- Durante o exercício, os atletas devem começar a beber logo e em intervalos regulares, com o objetivo de consumir líquidos em uma taxa suficiente para repor toda a água perdida através do suor, ou consumir a maior quantidade tolerada.
- Recomenda-se que os líquidos sejam ingeridos em uma temperatura menor que a ambiente e tenham sabor atrativo.
- Recomenda-se a adição de quantidades adequadas de carboidratos e eletrólitos para eventos com duração maior do que uma hora.
- Recomenda-se a adição de sódio (0,5 a 0,7g.L de água) na solução de reidratação se o exercício durar mais que uma hora. Isto pode ser vantajoso por melhorar o gosto, promovendo a retenção de líquidos e possivelmente revertendo a hiponatremia em alguns indivíduos que tenham ingerido quantidades excessivas de líquidos.