

MALTODEXTRINA

Fornece Energia e Retarda a Fadiga



INTRODUÇÃO

Carboidratos são a principal fonte de energia do nosso organismo, corresponde à maior parte das calorias ingeridas pelo ser humano. Para a prática de esportes e principalmente para a musculação, os carboidratos mais indicados são aqueles com índice glicêmico na faixa de 60 a 69% (**Maltodextrina**) ou inferior. Os carboidratos de alto índice glicêmico são prejudiciais, pois provocam uma elevação abrupta da glicemia (pico glicêmico), que provoca como resposta reflexa do organismo, uma forte descarga de insulina para a corrente sanguínea na tentativa de recolher o excesso de glicose, e bombeá-la para dentro das células.

Os efeitos negativos do pico glicêmico são:

- Possibilidade de hipoglicemia, o que provoca acuidade mental, como perda de reflexo, de concentração, de disposição, até tonturas e desmaios.
- Devido a hiper-oferta de glicose para as células efectoras provocada pela descarga de insulina, o organismo queima preferencialmente o açúcar, deixando de queimar a gordura.
- No exercício de atribuição especificada insulina, de bombear glicose para o interior das células, ela bombeia açúcar também para o interior das células adiposas, onde este açúcar é convertido em gordura.

Os carboidratos fornecem as calorias que garantem e determinam o bom ritmo metabólico do nosso organismo. O suprimento de carboidratos é que proporciona o bom desempenho atlético, a boa disposição física, melhores reflexos, acuidade mental, boa eficiência de queima de gordura, etc. O organismo deficiente de

carboidrato na sua dieta é um organismo preguiçoso, de metabolismo lento, de baixo rendimento atlético, e com forte propensão a acumular adiposidade.

DESCRIÇÃO

Uma colher de sopa de **Maltodextrina** corresponde a 100Kcal, e pode ser ingerida com um copo de suco de frutas, leite ou iogurte, levando em conta o tempo de digestão dos alimentos (Proteínas: 3 a 4 horas; Carboidratos: De 1 a 1 hora e 30 minutos; Lipídeos: 8 horas).

<i>Dados Nutricionais da Maltodextrina (100g)</i>	
Calorias	378%
Proteína	0,1 %
Gorduras	0,1 %
Carboidratos Totais	86,8%
Fibra Dietética	< 0,1%
Cinzas	0,4%
Metais Pesados	< 5ppm
SO2	< 80 ppm

PROPRIEDADES

A **Maltodextrina** é um carboidrato que possui em sua composição, mistura de dextrina e maltose (carbocomplexo), obtida da fécula da mandioca, por hidrólise parcial enzimática e beneficiada através de processo tecnológico adequado. É um pó fino, inodoro, de sabor levemente doce, que nos fornece 4,3 Kcal/g, higroscópico, solúvel em água e parcialmente solúvel em álcool hidratado.

O atleta deve repor suas energias com o uso de um carbocomplexo-maltodextrina, uma hora e meia antes da prática esportiva e no máximo meia hora depois, conforme as necessidades da sua dieta.

INDICAÇÕES

A **Maltodextrina**, sendo um substrato nutritivo, é usada com frequência em alimentação via sonda “Du Boff”. Ela é rapidamente absorvida no trato gastrointestinal devido ao seu peso molecular.

Fornece energia durante a atividade física de longa duração e retarda a fadiga porque proporciona a liberação gradual de glicose para o sangue.

As preparações baseadas em **Maltodextrina** destinadas a suplementos dietéticos têm baixos componentes eletrolíticos e são livres de açúcares como frutose, galactose, lactose e sacarose. Estas



propriedades fazem com que tais preparações sejam indicadas como suplemento alimentar em uma gama de doenças, incluindo as gastrointestinais, onde a má absorção é sempre um problema; em intolerância a dissacarídeos (sem intolerância a isomaltose) e em disfunções hepáticas e renais agudas e crônicas, onde proteína e mineral são restritos.

A **Maltodextrina** também é usada como excipiente farmacêutico, com as seguintes propriedades: agente aglutinante, aglomerante, retentor da umidade, umectante, dispersante, ligante, agente flavorizante, confere brilho e resistência ao drageamento.

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Maltodextrina é usada na faixa de 10 a 30g ao dia, diluída em água, em concentrações de 6 a 20%. A quantidade fornecida deverá ser sempre ajustada de acordo com a necessidade e o gasto energético do indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Informações do fornecedor 8800.

Batistuzzo, J.A.O., Eto Y., Itaya M. – Formulário Médico-farmacêutico, Tecnopress, 1ª edição, 2000.

