

PALATINOSE

Palatinose da New Millen é um carboidrato de baixo índice glicêmico que proporciona liberação prolongada de energia durante o treino, capaz de retardar a sensação de fadiga por conta do fornecimento de ATP em forma duradoura e contínua. Esse efeito poupa o glicogênio muscular e, por isso, seu consumo é recomendado antes das atividades físicas a fim de otimizar o rendimento.

Ingredientes

Isomaltulose (Palatinose™).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 15 g (2 scoops cheios)		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	60 kcal / 252 kJ	3
Carboidratos	15 g	5

Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

*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.



DIFERENCIAIS



Isento de corantes e conservantes artificiais



Prático para consumo



Energia gradual e constante



Apenas 1 ingrediente

BENEFÍCIOS



Promoção de ATP de forma prolongada



Retarda a sensação de fadiga



Auxilia a poupar o glicogênio muscular



Potencializa a performance esportiva



Recomendações de uso:

Dissolver 2 scoops de produto em 200 ml de água. Consumir preferencialmente antes das atividades físicas ou conforme orientação profissional.

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A PALATINOSE NO ESPORTE



Um estudo avaliou os efeitos fisiológicos e o aumento do desempenho esportivo com a suplementação de isomaltulose e da maltodextrina, consumidos de forma intermitente, durante um exercício prolongado específico de futebol. Para isso, 22 jogadores de futebol universitário realizaram uma prova de 120 minutos consumindo 8% de bebidas com carboidratos e eletrólitos, um contendo maltodextrina (alto índice glicêmico), outro com isomaltulose (baixo índice glicêmico) ou um placebo sem carboidratos. Avaliaram o desempenho físico (sprinting, jumping) e técnico (tiro, drible). As concentrações de glicose e insulina no sangue variaram, sendo que, com isomaltulose manteve-se um valor de 13% maior de concentrações de glicose no sangue entre 75 e 90 minutos, diferentemente da maltodextrina que teve declínio na glicemia aos 60 minutos. Os carboidratos atenuaram elevações nas concentrações de epinefrina, mas o grupo com isomaltulose apresentou valores mais eficazes aos 90 e 120 minutos. Como conclusão, os pesquisadores evidenciaram que a isomaltulose manteve a glicose mais alta nos tempos de 75-90 min, diminuindo a magnitude da resposta glicêmica rebote induzida pelo exercício. Assim, quando existem oportunidades para consumir carboidratos no dia da competição, a isomaltulose pode oferecer uma estratégia nutricional alternativa para o esporte.

Outro estudo também comparou os efeitos da ingestão de isomaltulose (palatinose) e maltodextrina na utilização como substrato durante exercício de endurance. A amostra foi de 20 atletas do sexo masculino, que realizaram dois ensaios experimentais com ingestão 75 gramas de cada carboidrato escolhido para o grupo, 45 minutos antes do início do exercício. O protocolo consistiu em 90 minutos de ciclismo, seguido de contrarrelógio. Nos resultados, o tempo de conclusão do teste e a potência nos 5 minutos finais foram melhorados com a isomaltulose. Em comparação, a oxidação de gordura foi maior e a de carboidratos foi menor após a ingestão da palatinose, mantendo um perfil de glicose no sangue mais estável e maior oxidação de gordura durante o exercício, melhorando a reserva de glicogênio muscular.



REFERÊNCIAS

FUNNELL, M. et al. Ecologically Valid Carbohydrate Intake during Soccer-Specific Exercise Does Not Affect Running Performance in a Fed State. *Nutrients*, v. 9, n. 39, p. 1-12, 2017. KONIG, D. et al. Substrate Utilization and Cycling Performance Following Palatinose™ Ingestion: A Randomized, Double-Blind, Controlled Trial. *Nutrients*, v. 8, n. 7, p. 1-10, jul. 2016. MARESCH, C. et al. Low Glycemic Index Prototype Isomaltulose—Update of Clinical Trials. *Nutrients*, v. 9, n. 391, p. 1-12, 2017. OOSTHUYSE, T. et al. Ingesting Isomaltulose Versus Fructose-Maltodextrin During Prolonged Moderate-Heavy Exercise Increases Fat Oxidation but Impairs Gastrointestinal Comfort and Cycling Performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, v. 25, n. 5, p. 427-38, oct. 2015. STEVENSON, E. et al. A comparison of isomaltulose versus maltodextrin ingestion during soccer-specific exercise. *Eur J Appl Physiol.*, v. 117, p. 2321-2333, 2017.