

CURSO DE EXTENSÃO

MANUAL DO SUPLEMENTO: BCAA

Da obtenção a saúde e performance

5 Módulos

Aminoácidos são aplicados em nossa dieta e suplementação e possuem uma literatura completa que muitas vezes é substituída pela prática. BCAA é aplicado em diversos alvos terapêuticos ou de performance. Aborda em 5 módulos desde as bases bioquímicas, obtenção, suplementação com concentrações, cálculos individuais e evidências científicas, aplicados desde a saúde até a performance!

Material Didático:



Incluso

Início:



Imediato

Acesso:



24 Horas Ilimitado

Aulas:



HD Vimeo

Certificado:



Incluso

Suporte:



Professor Tutor

100%
EaD

O curso é disponibilizado na maior plataforma EaD da América Latina, Live Class! A Plataforma Live Class é a inovação pedagógica para ensino a distância. O objetivo da experiência Live Class é colocar o professor a disposição do aluno 24 horas por dia, 7 dias por semana. Com isso temos toda a responsabilidade em praticidade, economia de tempo, facilidade de acesso, suporte e qualidade de ensino.



Luiz Moreira

Farmacêutico Bioquímico, Me. Ciências da Saúde, Esp Gestão em Saúde, Esp. Ortomolecular, Vice Diretor do CRF-SP Seccional de Bragança Paulista, Membro do Grupo Técnico de Suplementos Alimentares do CRF-SP, Diretor do Instituto Hi Nutrition, Coordenador da Pós Graduação em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica - Hi Nutrition, Professor na Universidade São Francisco, Bioquímico Responsável da Equipe Saikoo Jiu Jitsu e MMA, Coaching de Atletas de Alta Performance.

Conteúdo Programático

MÓDULO 1 - OBTENÇÃO E METABOLISMO BIOQUÍMICO DOS AMINOÁCIDOS

- Introdução aos suplementos aminoácidos
- Processos de produção do BCAA
- Como é obtido o BCAA na indústria
- Rota de síntese de aminoácidos
- Aperfeiçoamento de produção por microrganismos
- Biotecnologia aplicada a produção de aminoácidos
- Derivações de nomenclatura
- Classificação dos aminoácidos
- Funções bioquímicas dos aminoácidos
- Efeitos no BCAA no organismo
- Conceituando – Valina/Isoleucina/Leucina
- Rotas bioquímicas dos aminoácidos
- Aceto-ácidos e progênie de aminoácidos
- Via de degradação dos aminoácidos
- Aplicação de aminoácidos e resultados metabólicos
- Emprego de BCAA como fonte de ATP
- Metabolização extra-hepática do BCAA
- BCAA e aplicações clínicas para saúde
- Função neuronal e aminoácidos
- Síntese de neurotransmissores a partir de aminoácidos
- mTOR e sinalização celular por meio de BCAA
- Aplicação de BCAA em vias de síntese proteica

MÓDULO 2 - APLICAÇÕES DOS BCAA PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

- Aplicação – Leucina e suas propriedades
- 3 Mecanismos de ação da Leucina no anabolismo
- Vias de sinalização celular da Leucina na mTOR
- Resultados da suplementação do BCAA na ativação do anabolismo
- BCAA como redutor de proteólise e anti-inflamatório
- Sensibilidade a dor e recuperação muscular
- Estratégias de aplicação em redução de turn over de recuperação muscular
- Aplicação de BCAA no aumento de força e potência

MÓDULO 3 - APLICAÇÕES DOS BCAA EM PATOLOGIAS

- BCAA aplicados a diabetes e doenças cardiovasculares
- Sensibilidade a insulina e aminoácidos
- Homeostase da glicemia com BCAA
- Aplicação de BCAA no controle da lipogênese
- Aplicação de BCAA como antioxidante
- Aplicação de BCAA em doenças hepáticas
- Aplicação de BCAA em encefalopatias
- Aplicação de BCAA na fadiga central
- Aplicação de BCAA na biogênese mitocondrial
- Dosagens de administração com posologia
- Evidências científicas e metodologias de avaliação de eficácia
- Suplementação de BCAA – Baseadas em evidências clínicas e científicas
- Suplementação de HMB e mecanismo bioquímico de ação

MÓDULO 4 - APLICAÇÕES DOS BCAA NO ESPORTE

- Absorção de aminoácidos
- Suplementação de glutamina
- Eficiência da suplementação de glutamina
- Importância da glutamina para atividade física
- Efeitos poupador de proteína/anticatabólico do BCAA
- Fontes de BCAA na alimentação
- Suplementação de BCAA para redução de peso
- Resposta anabolizante do musculo esquelético a aminoácidos
- Diferenças entre aminoácidos vegetais e animais
- Fonte de aminoácidos na dieta
- Perfil dos aminoácidos essenciais nas proteínas da dieta
- Perfil dos aminoácidos essenciais nos suplementos alimentares
- Metionina aplicada a aprimoramento da transaminação hepática
- Aumento de biodisponibilidade dos BCAA
- Determinando qual aminoácido deve ser usado
- Aminoácidos aplicados a hipertrofia
- Comparações entre proteínas
- Associações de aminoácidos a macronutrientes

MÓDULO 5 - PRESCRIÇÃO, FORMULAÇÕES E CÁLCULOS

- Cálculos de ingesta de aminoácidos
- Calculo de dose
- Balanço nitrogenado
- Determinando a suplementação com BCAA

- Estratégias com aminoácidos
- Aminoácidos aplicados a endurance
- Aminoácidos aplicados a força e hipertrofia
- Aminoácidos aplicados a saúde
- Melhor momento de uso dos aminoácidos
- Definição de necessidade com evidências científicas
- Evidências científicas na suplementação clínica e prática
- Formulações EXCLUSIVAS para prescrição com evidências científicas
- Estratégias de anabolismo muscular em praticantes de atividade física
- Estratégias de redução de excesso de peso
- Estratégias de explosão para esportistas
- Estratégias de performance e imunidade
- Estratégias de inibição de proteólise
- Estratégias de anabolismo muscular em atletas
- Estratégias de redução de fadiga muscular em atletas
- Dicas de prescrição
- Associações nutracêuticas

- Acesso ilimitado 24 horas- 7 dias por semana
- Conteúdo exclusivo
- Professor tutor 24 horas
- Apostila técnica exclusiva
- Material de apoio científico
- Mobile- Tablet- Desktop 100% Responsivo
- Aulas em HD- Vimeo Technology
- Segurança Pagseguro
- Servidores Microsoft Azure

