

# Investigação: mentol pode ajudar a melhorar “performance” desportiva

written by O Cidadão | 24 de Setembro, 2023



Olhando para a **ingestão de mentol** para fins de melhoria de performance desportiva, o artigo encontra nos estudos já levados a cabo, um efeito concreto, sobretudo em modalidades de **endurance**, e abre a possibilidade de novos estudos, explica a investigadora **Maria Roriz**.

Esta revisão dos estudos que existem na área do **arrefecimento interno do corpo** está inserida no projeto de **doutoramento de Maria Roriz**, associada à **Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)** e ao **FC Porto**, agregando ainda **Pedro Brito, Filipe J Teixeira, João Brito e Victor Hugo Teixeira**.

Assim, assinam este artigo associados do **ISMAI, do Atlântica,**

da Portugal Football School, da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, dos laboratórios CIAFEL e ITR da Universidade do Porto e do Bettery Lifelab.

A análise *“dos estudos que avaliam a eficácia destas estratégias na performance desportiva, em várias modalidades, das mais intermitentes, como o futebol, a outras de endurance, como corridas ou ‘cycling’”*, foi o foco do trabalho.

Os métodos de arrefecimento interno implicam a **ingestão** ou outra prática para o mentol ser tomado, como ser **bochechado**.

*“O mentol, no fundo, acaba por poder ser mais útil em momentos mais avançados do exercício, quando já há alguma agressão do ponto de vista térmico. Como as modalidades de endurance conseguem maiores intensidades, também vão gerar aumento da temperatura corporal interna e será mais agressivo esta prática na endurance do que, provavelmente, no intermitente”*, argumenta a investigadora.

O arrefecimento interno atravessa dois métodos, os **térmicos**, como bebidas frias ou granizados, que de facto **influenciam a temperatura do corpo**, e os **não térmicos**, que *“simulam que baixam a temperatura do corpo”*.

*“O atleta percebe que está mais fresco, mas na realidade não está. Com bebidas frias, ele percebe isto, mas efetivamente a temperatura também baixou”*, esclarece a investigadora.

Foram então perceber os efeitos, *“na prática, na performance”*, e os resultados encontrados denotam efeitos **“até mais para o mentol do que as bebidas frias”**, sobretudo em **atletas de endurance**.

*“O facto de perceberem que estão mais frescos, com mais tolerância ao calor, faz com que aguentem melhor, ou melhor, conseguem melhorar o seu desempenho e não se desconcentram tanto por causa dos efeitos do calor”*, reforça.

Inserido na **tese de doutoramento de Roriz**, o trabalho lançou a hipótese e, no futuro, uma análise mais aturada poderá confirmá-la ou desmenti-la, uma vez que ficam muitas questões por responder, do tipo de influência **em modalidades de esforço intermitente** à confirmação de dados, com amostra mais alargada, quanto à endurance.

Assim, sem querer *“ser muito taxativa”*, **Maria Roriz** nota que o mentol é ainda *pouco estudado* e os resultados poderão variar com mais trabalhos em torno do assunto, incluindo os que **a própria desenvolverá**, planeando publicar de novo sobre o assunto até ao **final do ano**.

*“Quando falo disto a quem não é da área, podem pensar: ‘então vamos passar a usar o mentol’. Não há absoluta certeza de os atletas se percecionarem como estando mais frescos, não estando na realidade. Que continuem a dar tudo, supermotivados na performance, e isso não faça aumentar ainda mais a temperatura central. Este estudo diz que não, que é seguro, mas é preciso alguma cautela quando se lança ciência”*, alerta.

Assim, esta **“sensação de que o mentol resolve”** pode ser **aliada** ao método térmico, com uma bebida **fria ou granizado**, para combinar ambos em prol da performance desportiva e do **bem-estar do atleta durante o esforço**.