



# **CAFEÍNA ANIDRA**

**DO FOCO MENTAL À PERFORMANCE DE ELITE**

## **O QUE É?**

A cafeína é um composto químico do grupo dos alcaloides, especificamente classificada como uma metilxantina. É uma substância estimulante do Sistema Nervoso Central (SNC) encontrada naturalmente em plantas como café, cacau, chá verde, erva mate e guaraná.

## **BENEFÍCIOS**

- Performance Esportiva
- Foco e Alerta
- Redução da Fadiga
- Efeito Termogênico
- Melhora Fisiológica

## **INDICAÇÃO**

- Melhora do Desempenho Atlético:
- Aumento do Foco e Concentração
- Redução da Fadiga e Cansaço
- Termogênese e Metabolismo

## COMO AGE?

A cafeína anidra atua no organismo por meio de múltiplos mecanismos biológicos que envolvem tanto o sistema nervoso central quanto os tecidos periféricos. Sua principal via de ação é o antagonismo competitivo dos receptores de adenosina. Normalmente, a adenosina atua inibindo a atividade das células neurais e induzindo o relaxamento; ao bloquear esses receptores, a cafeína impede essa inibição e aumenta os níveis de AMP cíclico (AMPc), o que mantém o indivíduo em estado de alerta, melhora o foco, a atenção e acelera as atividades neurais.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Efeito nootrópico

Cafeína anidra .....	200 mg
L-Teanina .....	200 mg
Excipiente q.s.p. ....	1 dose

**Posologia:** administrar 1 dose ao dia, pela via oral.

### Redução da fadiga

Cafeína anidra .....	200 mg
Magnésio L-treonato .....	750 mg
Ribosídeo de Nicotinamida (cloreto).....	250 mg
Hexanicotinato de Inositol (Vitamina B3 <i>no-flush</i> ).....	1,5 g
Metilcobalamina - Vitamina B12 .....	1500 mcg
Excipiente q.s.p. ....	1 dose

**Posologia:** administrar 1 dose pela via oral, duas vezes ao dia, próximo às refeições.

### Melhora do desempenho físico

Cafeína anidra .....	300 mg
WATTS'UP® .....	400 mg
Excipiente q.s.p. ....	1 dose

**Posologia:** administrar 1 dose ao dia, pela via oral, 30 a 60 minutos antes da prática de exercício físico.

### Redução de olheiras

Cafeína anidra .....	5%
Ácido tranexâmico .....	3%
Creme base .....	q.s.p.

**Modo de usar:** aplicar na região dos olhos, preferencialmente à noite.

## POSOLOGIA SUGERIDA:

Dose Recomendada: 5 mg/kg de peso corporal.

Dosagem Máxima Diária: 400 mg por dia.

Observação: Fatores como peso, gênero, dieta e uso de outros medicamentos interferem na metabolização.

## ESTUDO CLÍNICO

### Efeito da Cafeína na Performance de Musculação

O estudo foi realizado com 17 homens treinados (média de 26 anos), que consumiram uma dose de 6mg/kg de cafeína anidra 1 hora antes do teste. Os resultados demonstraram:

**Aumento da Força Máxima:** Houve uma melhora significativa de +2,8% na carga máxima (1RM) no teste de agachamento em comparação ao placebo.

**Redução da Fadiga e Dor:** A suplementação reduziu a percepção de esforço físico (RPE) em cerca de 7% e diminuiu a percepção de dor durante o exercício.

**Potencial Ergogênico:** O estudo conclui que a cafeína é um recurso seguro e eficaz para maximizar o desempenho e a força muscular em diferentes modalidades.

