



# GO MCT

TRIGLICERÍDEOS DE CADEIA MÉDIA DE FÁCIL CONVERSÃO EM CETONAS E PRODUÇÃO DE ENERGIA PARA CORPO E MENTE

**INCI Name:** Medium chain triglycerides 70% in acacia gum  
**Dosagem Usual:** 3 g a 6 g ao dia.

- Go MCT é um suplemento extraído do coco, que contém 70% de triglicerídeos de cadeia média (MCTs), sendo uma combinação única e patenteada de MCTs e goma acácia;
- É composto especificamente pelas moléculas C:8 (ácido caprílico) e C:10 (ácido cáprico), que são as moléculas mais eficazes na conversão para cetonas e produção de energia;
- Proporciona energia de forma rápida e sustentada para o corpo e para a mente;
- Auxilia no gerenciamento do peso, contribuindo no estímulo do metabolismo de gorduras;
- Contribui para a saúde intestinal devido à presença da goma acácia;
- Pó pronto para utilização com sabor neutro;
- Pode ser administrado em *shakes*, *sachês* e receitas funcionais;
- Suplemento *Keto friendly*, amigo da sua dieta cetogênica.

## ESTUDO IN VIVO / EFICÁCIA

### Efeito da ingestão de MCT no tempo de exaustão de atletas recreativos

➤ Este estudo avaliou 8 voluntários de 21 a 28 anos que receberam refeições teste por 2 semanas, compostas de 4,8g de proteína, 67,6g de carboidrato e 14,4g de gordura (essa gordura incluía 6g de MCT, composta pelos ácidos caprílico e cáprico, ou 6g de LCT).

➤ Após este período, eles se exercitaram em bicicleta ergométrica na intensidade de 60% do consumo máximo de oxigênio por 40 minutos e depois na intensidade de 80% até a exaustão.

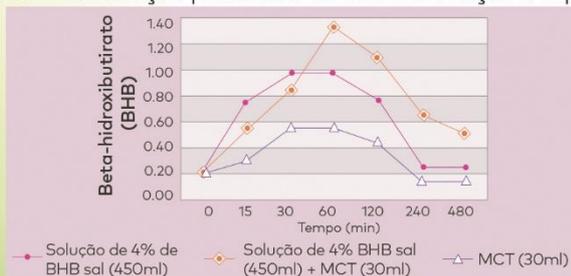
➤ Os resultados mostraram aumento significativo no tempo para a exaustão do protocolo de treino após o período de refeições com MCT em relação aos LCT.



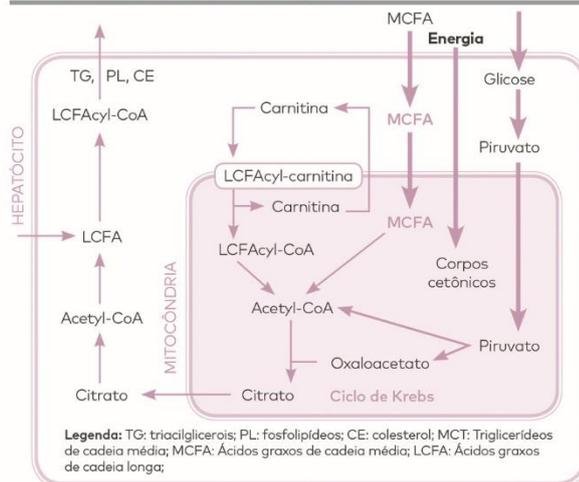
### Efeito da suplementação de MCT em associação com cetonas exógenas

➤ Este estudo avaliou os efeitos na concentração plasmática de BHB com suplemento de corpo cetônico na forma de sal (beta-hidroxibutirato) com suplemento de triglicerídeos de cadeia média (MCT) de forma isolada e ambos em associação.

➤ De acordo com o gráfico, foi observado que a associação de suplementos de cetonas exógenas com suplemento de MCT contribui para um aumento significativo na concentração plasmática de BHB em relação à suplementação isolada.



## MECANISMO DE AÇÃO



Resumo esquemático do mecanismo de ação dos MCTs na conversão em cetonas e produção de energia na mitocôndria.

O Go MCT é composto por ácido caprílico (C:8) e cáprico (C:10) proporcionando energia rápida e estável, além de ser transformado quase que instantaneamente em cetonas. As cetonas por sua vez não agem somente como combustível para a produção de ATP, mas também como sinais para a regulação e mobilização de substratos energéticos importantes para performance física, além de promover a saciedade e melhora cognitiva.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS

### SHAKE PARA UM TREINO À PROVA DE BALAS

Go BHB \_\_\_\_\_ 3 g  
 Go MCT \_\_\_\_\_ 3 g  
 Administrar 1 dose antes ou durante do treino.

Go BHB é o β-hidroxibutirato, uma substância cetônica que age como fonte de energia para o organismo, contribuindo para o aumento da performance esportiva, além de modular a utilização dos substratos energéticos durante o exercício. Sua ação é potencializada pelo GoMCT, suplemento de triglicerídeos de cadeia média composto pelas moléculas mais funcionais na produção de energia, otimização do metabolismo e conversão em cetonas, potencializando os resultados no esporte e na dieta.

### BOOSTER DE ENERGIA E FOCO NO PRÉ TREINO

Go MCT \_\_\_\_\_ 3 g  
 Administrar 1 dose antes do treino.

### ASSOCIAR COM:

Teacrine \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Administrar 1 dose antes do treino

Go BHB, contribui para maior produção de energia, otimização do metabolismo e maior utilização de gorduras, enquanto Teacrine age por vias dopaminérgicas aumentando a concentração, além de reduzir a sensação de fadiga e cansaço mental, promovendo o aumento da performance.

### MANUTENÇÃO DA SAÚDE INTESTINAL NA DIETA CETOGÊNICA

Go MCT \_\_\_\_\_ 3 g  
 Fibregum B \_\_\_\_\_ 3 g  
 Administrar 1 dose ao dia.

Go MCT é um suplemento de triglicerídeos de cadeia média, compostos pelas moléculas de ácido caprílico (C:8) e cáprico (C:10) associadas à goma acácia, uma fibra prebiótica. Na dieta cetogênica, onde se tem um consumo elevado de gorduras, pode ocorrer certo desconforto gastrointestinal. Go MCT é uma fonte de gordura saudável que além de compor as gorduras da dieta, contribui para a manutenção da saúde intestinal. Ao associar com Fibregum B, seu efeito é potencializado, pois é composto pela goma acácia, atua na manutenção da integridade e modulação no equilíbrio da microbiota intestinal.

## REFERÊNCIAS

Literatura do fornecedor (Compound Solutions / Eua)  
Nosaka, Naohisa, et al. 2009