

**NUTRIÇÃO**

**A** alimentação de esportistas e praticantes de atividades físicas é semelhante à da população em geral. Entretanto, quem se exercita regularmente deve consumir mais calorias, mesmo quando o objetivo é emagrecer, e adotar alguns cuidados para que a alimentação não comprometa a saúde e o treino. Uma nutrição adequada aumenta a dispo-

sição, reduz a fadiga, permite se exercitar durante mais tempo e também acelera a recuperação entre um treino e outro.

Para dar dicas de alimentação esportiva, recrutamos quem mais entende do assunto: as nutricionistas Katiuce Borges Sapata, do Esporte Clube Juventude, e Marcia Dornellas, da Sociedade Esportiva e Recreativa (SER) Caxias. Confira.

**PIONEIRO.COM**

**Chat**

Hoje, das 11h às 12h, participe do chat com as nutricionistas Katiuce Borges Sapata, do Esporte Clube Juventude, e Marcia Dornellas, da Sociedade Esportiva e Recreativa (SER) Caxias. Aproveite e tire suas dúvidas sobre alimentação saudável!

**ALIMENTAÇÃO ESPORTIVA**

**Dicas fundamentais**

Atletas e praticantes de atividades físicas devem dar atenção especial à alimentação. Cerca de 80% do desempenho no treino tem relação com a dieta.

O ideal é realizar de seis a oito refeições ao dia: café e lanche pela manhã, almoço, dois lanches à tarde, jantar e ceia.

As refeições devem ser ricas em carboidratos (60% a 70% do valor calórico

total consumido em um dia), moderadas em proteínas (10% a 15%) e pobres em gordura (menos de 30%).

O total de calorias a serem consumidas na dieta depende principalmente do gasto calórico da modalidade esportiva, duração e intensidade do exercício e, é claro, das características individuais. Se fazer esse cálculo sozinho(a) está difícil, procure a ajuda de um profissional de nutrição.

**Antes do treino**

**A refeição pré-treino é de extrema importância, uma vez que o corpo vai necessitar de energia para os exercícios. Importante: o principal combustível para o treino é o glicogênio muscular (que provém principalmente de carboidratos), não a gordura.**

**3 a 4 horas antes do exercício**

Consuma alimentos pobres em gorduras e fibras (para evitar desconforto intestinal), ricos em carboidratos e moderados em proteínas.

Faça uma refeição contendo de quatro a cinco gramas de carboidratos por quilo de peso. Exemplo: uma pessoa de 70 quilos

deve consumir de 280 a 350 gramas de carboidratos.

Carboidratos recomendados: pão, arroz, macarrão, biscoito, aipim, batata, legumes etc. Boas fontes de proteína: carnes magras, feijão, soja, ervilha, lentilha, leite e derivados.

**1 a 2 horas antes do exercício**

Consuma de um a dois gramas de carboidratos por quilo de peso. Exemplo: um sanduíche com pão integral acompanhado de suco natural. Biscoitos, barras de cereais e frutas também são opções.

Evite alimentos ricos em açúcar, como

refrigerantes, além daqueles com alto índice glicêmico, como sorvete. Alimentos com alto índice glicêmico proporcionam sensação de bem-estar imediata, mas podem levar à sensação de fraqueza durante o treino.

Beba de 250ml a 500ml de água.

**Durante o exercício**

Beba água a cada 15 ou 20 minutos de treino.

Quando a prática ultrapassa uma

hora, é recomendável consumir alimentos de alto índice glicêmico, utilizados rapidamente como fontes energéticas. Repositores hidroeletrólitos (isotônicos) são boas opções.

**Após o exercício**

É fundamental alimentar-se após o exercício para recuperar a energia e o desgaste muscular.

O ideal é consumir fontes de carboidratos com alto índice glicêmico, como pão, massa

e batata. Alimentos ricos em proteínas, como carnes magras e ovos, também auxiliam na recuperação dos músculos.

Hidrate-se com água para compensar as perdas de líquido pelo suor e pela urina.

fontes: Katiuce Borges Sapata, nutricionista do Esporte Clube Juventude, Marcia Dornellas, nutricionista do Sociedade Esportiva e Recreativa (SER) Caxias e estagiárias de Nutrição Aline Baretieri, Fernanda Rigoto e Samanta Tomazoni, do SER Caxias

**ÁLCOOL X ATLETAS**

Assim como qualquer alimento, a bebida alcoólica pode ser benéfica ou maléfica ao consumo humano, dependendo da quantidade.

Exemplo: a cerveja contém em sua composição nutricional aminoácidos, proteínas, carboidratos, vitaminas do complexo B, minerais (como cálcio e fósforo) e grande quantidade de água. Porém, não é recomendado seu consumo por atletas, devido aos malefícios do álcool.

De maneira geral, o etanol atua como um irritante da mucosa gástrica. Tem efeito diurético, promovendo a desidratação e, em grandes quantidades, afeta o sistema nervoso central, diminuindo sua atividade.

O consumo excessivo de álcool causa distúrbios patológicos em diversos órgãos, como coração, fígado, pâncreas e rins.

Embora possa fornecer energia, o álcool é também considerado um antinutriente, uma vez que pode interferir no metabolismo de nutrientes benéficos.

Alguns especialistas sugerem que o álcool poderia reduzir a dor, auxiliar no relaxamento, reduzir o estresse. Contudo, o consumo de álcool pode vir acompanhado de alguns efeitos adversos, como depressivos.

A Universidade de Granada recomenda que um consumo equilibrado equivaleria a duas latas de cerveja por dia.

Para os praticantes de atividade física que buscam redução de peso, um alerta importante: bebidas alcoólicas são bastante calóricas.

fontes: Katiuce Borges Sapata, nutricionista do Esporte Clube Juventude, Universidade de Granada e Conselho Superior de Investigações Científicas da Espanha



FOTOS JUAN BARBOSA

**Dieta do esportista bola cheia**



**ERROS COMUNS**

**1- Treinar em jejum**

Nunca treine em jejum ou com intervalo maior de quatro horas entre a última refeição e o treino. Há quem pense que pode se beneficiar se permanecer em jejum, pois o corpo utilizará mais gordura como energia. Mas o jejum deixa o corpo em estado econômico. Com isso, em uma hora de futebol você gasta menos energia do que gastaria se estivesse alimentado. Durante o treino, a gordura contribui como combustível, mas também o músculo se degrada para fornecer energia. Se o treino for de musculação, o jejum também implicará na perda muscular.

**2 - Restringir carboidratos**

Carboidratos calóricos e pouco nutritivos, como biscoitos recheados e massas folheadas, não precisam ser incluídos na dieta. Carboidratos saudáveis, como pão integral, massas integrais e cereais, são fundamentais para melhorar o desempenho esportivo e garantir a queima adequada de gorduras.

**3 - Não beber água o suficiente**

A sede é sinal de desidratação. A perda de 2% a 3% do peso corporal pelo suor já prejudica o desempenho esportivo. Seja por falta de hábito ou de atenção, o consumo de líquidos normalmente é menor do que o desejável para manutenção perfeita do balanço hidroeletrólítico do corpo, prevenção de câimbras etc. Tome água sempre aos poucos, durante o dia todo. Durante o treino beba no mínimo 300ml. Após o exercício, se a perda de líquido foi de um quilo, reponha sob a forma de 1,5 litro água. O recomendado é consumir o equivalente a 150% do que se perdeu em peso corporal. Cuidado com a perda de peso após o exercício. A perda de peso rápida pode ocorrer às custas de desidratação e, consequentemente, perda de massa muscular.

**4 - Consumir guloseimas com a desculpa: "Já que treinei, eu mereço"**

Não crie desculpas desnecessárias. Se não deseja comprometer o desempenho e a dieta, não inclua doces todas as vezes que treinar. Doces são ricos em calorias e pobres em nutrientes. O mesmo vale para salgadinhos assados, mas muitas vezes riquíssimos em gordura, como quiches e pães recheados.

fontes: Katiuce Borges Sapata, nutricionista do Esporte Clube Juventude, e Cintia Antonaccio, nutricionista da Equilibrium Consultoria Nutricional, de São Paulo

**SUPLEMENTOS: QUANDO CONSUMIR?**

O consumo de suplementos alimentares, comercializados em lojas especializadas, é de grande importância para quem pratica esportes e exercícios de alto rendimento. Eles não devem substituir refeições, mas ser usados como complemento nutricional. O tipo de suplemento depende de necessidades individuais, que devem ser avaliadas por um especialista em nutrição. Conheça algumas opções à disposição no mercado:

**BCAA**

O que é: conjunto de aminoácidos que auxiliam na recuperação do estresse muscular provocado pelo exercício. Como é encontrado: cápsulas, pó e tablete. Contraindicação: não há. Porém, para consumir a quantidade ideal é fundamental buscar orientação profissional. Comprovação científica: seu uso, em atletas, previne infecções respiratórias.

**Glutamina**

O que é: aminoácido que auxilia no aumento de massa muscular e melhora a função imunológica. Como é encontrado: pó. Contraindicação: não há. Porém, para consumir a quantidade ideal e conquistar os efeitos desejados, é fundamental buscar orientação profissional. Comprovação científica: não há.

**Creatina**

O que é: complexo de aminoácidos que proporciona melhor desempenho em atividades de força e auxilia na recuperação de energia. Como é encontrado: cápsulas, pó e líquido. Contraindicação: embora os estudos não sejam conclusivos, sugere-se que o suplemento pode provocar lesões renais e hepáticas. Comprovação científica: não há.

**Proteínas**

O que são: suplementos à base de proteínas animais e vegetais, como whey protein (proteína extraída do soro do leite), soy protein (proteína isolada de soja) e barra de proteína (alimento enriquecido com proteínas animais e vegetais, carboidratos, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis). Fornecem nutrientes essenciais para o ganho de massa muscular e a recuperação pós-treino. Como são encontrados: pó e barras de proteína. Contraindicação: não há. Importante: uma dieta rica em proteínas não é sinônimo de aumento de massa muscular. O ganho de massa está mais relacionado com a prática de física. Comprovação científica: não há.

fontes: nutricionistas Alessandra Coelho, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Estudo da Obesidade, e Natalia Bisconti, especialista em Nutrição nas Doenças Crônicas pelo Hospital Israelita Albert Einstein

**PEQUENO DICIONÁRIO DE NUTRIÇÃO**

**Carboidratos**

O que são: importante fonte de energia para o organismo, os carboidratos se transformam em glicose no sangue. A glicose é armazenada no músculo, no fígado e no tecido adiposo, neste último sob a forma de gordura. A glicose é o único tipo de carboidrato que o músculo pode transformar em energia e armazenar como glicogênio muscular. Fontes: pães, massas, batatas e frutas. Calorias: 1 grama = 4 calorias

**Proteínas**

O que são: estão envolvidas na reparação do tecido corporal, na formação de enzimas, hormônios e anticorpos, no transporte de triglicérides, colesterol e vitaminas pelo corpo. Quando ingeridas, as proteínas são quebradas em pequenas estruturas, que levam o nome de aminoácidos. Juntos no organismo, os aminoácidos formam outras proteínas, que farão parte das enzimas, dos hormônios, das vitaminas e de muitas outras substâncias. Fontes: carnes vermelhas, aves, peixes, leite, iogurte, queijos, ovos e leguminosas como feijão, lentilha e soja, entre outros. Calorias: 1 grama = 4 calorias

**Gorduras**

O que são: com fama de vilãs, as gorduras desempenham funções importantes no organismo. Dão estrutura às membranas celulares, formam a maioria dos hormônios e fazem a circulação da maioria das vitaminas. O problema é que existem as gorduras que são benéficas e as do mal. Fontes: a gordura insaturada, que ajuda a reduzir o colesterol ruim, é encontrada no azeite de oliva, óleo de canola e de milho, amêndoa, castanha-do-pará, abacate, semente de linhaça, truta e peixes com salmão. A saturada, que aumenta o colesterol ruim (LDL), é encontrada em carnes vermelhas e brancas, leite e derivados integrais. A gordura trans é gordura formada por um processo químico (hidrogenação). É encontrada em margarinas, biscoitos, batatas fritas, sorvete e salgadinhos e não faz nada bem: aumenta o colesterol ruim e reduz o bom. Calorias: 1 grama = 9 calorias

**Índice glicêmico**

O que é: medida que indica a velocidade com que o açúcar vai parar na circulação assim que comemos algo. Alimentos com baixo índice glicêmico liberam glicose de forma mais constante. Já os com alto índice glicêmico causam maior elevação nos níveis de glicose no sangue e são adequados para recuperação de energia depois de exercícios de resistência ou para uma pessoa diabética que está com hipoglicemia. Alimentos com baixo índice glicêmico: a maioria das frutas e dos vegetais (exceto batatas), grãos integrais e massas. Alimentos com índice glicêmico médio: croissant, barra de doce e arroz integral. Alimentos com índice glicêmico alto: batata doce, arroz branco e pão branco.