

IMPORTANTE SABER.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA:

UMA VISÃO GERAL

As necessidades de energia e nutrientes de um atleta variam com seu peso, altura, sexo, idade, metabolismo, com o tipo, frequência, intensidade e duração do treinamento.

Normalmente, recomenda-se uma dieta balanceada com 60% a 70% de suas necessidades calóricas em carboidratos, 10% a 15% de proteínas. E 20% a 30% de gorduras.

Carboidratos e gorduras são nutrientes energéticos utilizados como combustíveis durante o metabolismo e o trabalho muscular, porém apresentam diferenças no ritmo de digestão. Desta forma, a dieta deve ser cuidadosamente calculada para assegurar um bom rendimento no treino e uma boa recuperação após o mesmo. Os carboidratos, nesse contexto, é a vedete da nutrição esportiva, pois é o nutriente limitante no desempenho.

A questão sobre qual o melhor tipo de carboidratos a ser ingerido para aumentar o rendimento vem de acordo com a sua resposta fisiológica em relação á capacidade de elevar a glicemia. Para determinar a alimentação antes, durante e após os treinos, deve-se levar em conta à hora do dia em que os treinamentos são realizados e o resto da rotina diária do atleta. Nenhum alimento consumido imediatamente antes da atividade física vai gerar um super desempenho aeróbico ou anaeróbico. O espinafre do Popeye não existe.

Os lipídios ou gorduras são encontrados no nosso corpo na forma de triglicérides, fosfolipídios e colesterol. Apesar de o desempenho máximo muscular ser diretamente relacionado ao glicogênio muscular armazenado, a gordura também fornece energia para o exercício. A gordura é importante em atividades de longa duração fornecendo mais do que dobro de calorias (nove KCAL/G) por peso do que a proteína (quatro kcal/G). Fornece também ácidos graxos essenciais que são necessários para membranas celulares, peles, síntese de hormônios e transporte de vitaminas lipossolúveis. Agora, dietas em gorduras estão associadas não só a um baixo desempenho mais também a doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e certos tipos de câncer.

IMPORTANTE SABER.

Os triglicerídeos são armazenados também nos músculos esqueléticos e nas células adiposas (as células adiposas são constituídas por 80% de gordura, 20% de água e proteína).

As proteínas desempenham um papel limitado como combustível durante as atividades físicas, por serem moléculas com finalidade estrutural e funcional, participando da construção de tecidos, das transformações químicas celulares (como enzimas) e ainda também como neurotransmissores e hormônios.

Apenas pequenas quantidades de proteínas são necessárias para o desenvolvimento do músculo durante o treinamento e essas necessidades, associadas às demais demandas corporais, são facilmente satisfeitas pela dieta regular. Proteínas são combinações de aminoácidos que constituem os blocos formadores de tecidos. Existem 21 tipos de aminoácidos diferentes no nosso corpo, dez dos quais são chamados de essenciais (porque não são fabricados pelo nosso corpo, pois são fornecidos somente pelos alimentos).

As proteínas de origem animal são consideradas completas porque contêm os aminoácidos essenciais. Já as proteínas de origem vegetal são incompletas porque são limitantes em alguns desses aminoácidos, necessitando uma boa combinação entre os diferentes grupos de alimentos, como cereais e leguminosas (grãos) em dietas vegetarianas para suprir todas as necessidades de aminoácidos essenciais.

O consumo de carboidratos associados às proteínas após o exercício físico é muitas vezes, interessante por conter as elevações dos hormônios de estresse, favorecer a recuperação do glicogênio e ainda mediar a ação do hormônio do crescimento e da insulina, promovendo aumento da massa muscular pelas características anabólicas desses hormônios.

O excesso de proteínas, por sua vez, poderá aumentar a quantidade de gordura na sua dieta e também sobrecarregar os rins pela excreção uréica formada com a degradação das mesmas.

Portanto, na área dos esportes modernos e altamente competitivos, não basta apenas o investimento em equipamentos de ponta. A saúde é e sempre será o principal fator envolvido, mais profundamente a nutrição do organismo em todos os níveis. Assim, práticas nutricionais corretas podem fazer a diferença entre vencer ou perder, obter o melhor resultado possível ou simplesmente terminar a prova.