

Consultório Médico: A alimentação no desporto

Enviado por Drª Tânia Cordeiro
18-Fev-2009

A nutrição adequada é um dos factores que mais se relaciona com a melhoria da performance do atleta e na recuperação do exercício físico exaustivo. Por isso, a alimentação do desportista deve ser uma preocupação ao longo de toda a semana de treino e não apenas na véspera das grandes competições.

Uma alimentação adequada e equilibrada ajuda na manutenção da disponibilidade de substratos energéticos (hidratos de carbono, gorduras e proteínas) durante o exercício, diminui o tempo de recuperação após o treino e o risco de lesão ou doença. Além disso, é importante na manutenção da função imunológica, do peso e da composição corporal, ajudando a preservar a massa muscular e a massa óssea, melhorando, conseqüentemente, a performance desportiva. Os jovens atletas têm necessidades superiores de certos nutrientes nomeadamente, cálcio, proteínas, hidratos de carbono e água e, por isso, a alimentação equilibrada assume um papel fundamental no seu crescimento, saúde e sucesso desportivo. A composição corporal é outro factor determinante para o desempenho desportivo do atleta e depende de vários factores, incluindo características genéticas, tipo e intensidade do treino e alimentação. O excesso de gordura corporal faz com que haja maior dificuldade de movimentação, menor velocidade nos sprints, menor impulsão, ou seja, contribui para uma diminuição do rendimento desportivo. Desta forma, a alimentação adequada é imprescindível para a obtenção de uma relação massa magra/massa gorda ideal para o exercício.

Alimentação adequada A alimentação do atleta é de todo idêntica à alimentação do indivíduo não atleta. Deverá ser completa, equilibrada e variada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos, o guia alimentar desenvolvido para a população portuguesa. É igualmente importante que o atleta não fique mais de 3h sem comer, realizando cerca de 5 a 6 refeições por dia; tome sempre o pequeno-almoço, uma vez que é de manhã que se repõe a energia para o dia de trabalho; que consuma leite e derivados, que garantem o fornecimento de proteínas, cálcio, vitaminas e outros minerais; que não abuse do sal, açúcar e alimentos ricos em gorduras saturadas; coma 3 a 5 peças de fruta, ricas da água, vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes; alterne carne e peixe às refeições principais; consuma sempre sopa, que ao mesmo tempo que contribui para o aumento da saciedade, é uma excelente forma de consumir água, fibra, vitaminas e minerais; consuma sempre massa, arroz ou batata nas refeições de almoço e jantar, e pão ou bolachas pouco açucaradas ou cereais pouco açucarados no pequeno-almoço e nas refeições intercalares (merendas da manhã e da tarde e ceia).

Hidratos de Carbono Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia para o correcto desempenho muscular, sendo essenciais na alimentação do atleta. O glicogénio (forma de armazenamento dos hidratos de carbono no músculo) é, por excelência, o substrato energético durante o sprint rápido, salto ou corrida. É, por isso, importante que se incluam nas refeições/merendas antes e após o treino/jogos fontes ricas em hidratos de carbono, como pão, cereais, arroz, massa, batata e leguminosas.

Proteínas O exercício físico intenso poderá conduzir a um aumento do desgaste a nível muscular. Para ajudar a recuperar dos danos causados pelo desgaste muscular é importante ingerir proteína suficiente, particularmente depois do treino/jogo. As refeições devem incluir alimentos como leite e derivados, fiambre de peru/frango, carne, peixe e ovos e leguminosas.

Gordura À semelhança do resto da população, o consumo de gordura pelos atletas deverá ser moderado. A gordura tem um papel importante em crianças e adolescentes atletas como substrato energético, no entanto, as necessidades não são superiores às do adulto. O consumo moderado de gorduras é importante para a obtenção de um aporte energético adequado que permita a manutenção do peso corporal ao mesmo tempo que fornece nutrientes indispensáveis como ácidos gordos essenciais e vitaminas lipossolúveis. O consumo excessivo de gordura não tem benefícios para a saúde, conduzindo ao excesso de peso e problemas associados.

Vitaminas e Minerais As necessidades de vitaminas e minerais do atleta poderão ser superiores às do indivíduo não atleta. Mas, uma alimentação variada, equilibrada e completa possui, geralmente, quantidades adequadas de micro nutrientes. Deve ter-se em atenção os períodos em que o treino é mais intenso e competitivo, uma vez que as perdas de vitaminas/minerais são superiores, tornando-se importante aumentar a sua ingestão.

Hidratação Manter a hidratação é essencial para a melhoria da performance desportiva e para evitar as lesões musculares. A ingestão de líquidos ajuda a regular a temperatura corporal, evita a desidratação, mantém um volume plasmático adequado. Um bom estado de hidratação corporal é imprescindível para a manutenção da função cardiovascular, para o rendimento no exercício e para a reposição de electrólitos.

Drª Tânia Cordeiro -
Nutricionista Arquivo: Pagina do Futuro