

Alimentos que roubam energia do corredor

16 DE FEVEREIRO DE 2017 • POR PAULARICUPERO

NUTRIÇÃO

Foto: Shutterstock



Provavelmente você já quis faltar algumas vezes no treino porque se sentia cansado e sem energia para correr. Além dos problemas mais óbvios que podem levar a isso, como estresse e falta de descanso, saiba que a sua alimentação pode ser a responsável por essa indisposição. Assim como existem alimentos que estimulam o corpo, existem também os que roubam energia.

Abaixo, a nutricionista Belén Canessa explica quais são esses vilões da dieta e seus efeitos no organismo do corredor:

PUBLICIDADE

inRead invented by Teads

Alimentos ricos em açúcares e carboidratos

Fazem parte desse grupo os pães, doces, bolos, massas, entre outros. Por terem uma absorção muito rápida, provocam um aumento brusco da glicemia e, conseqüentemente, uma estimulação excessiva da produção da insulina. Em pouco tempo, isso causa uma reação de baixa do açúcar no sangue, resultando em fadiga, fome e falta de energia.

Carnes com alto teor de gordura

Este grupo alimentar, que inclui as carnes vermelhas e os embutidos, necessita de uma grande quantidade de energia para ser digerido, desviando boa parte do fluxo de nutrientes para o processo digestivo.

LEIA MAIS

Os benefícios da beterraba para os atletas

Flexitarianismo: um jeito saudável de comer carne

Por que algumas pessoas não conseguem emagrecer correndo?

Bebidas energéticas

Apesar do efeito imediato ser positivo, depois de ingeridas, essas bebidas roubam energia com o passar das horas.

Sal

Em geral, não nos damos conta da quantidade de sal que ingerimos no dia a dia. Além do que colocamos durante a preparação das refeições, ingerimos muitos alimentos processados que possuem grande quantidade de sódio. Esse excesso pode levar à desidratação, causando cansaço, fadiga, entre outros sintomas.

Café

Isso mesmo, você não leu errado. Quando consumida em excesso, a cafeína produz um efeito enganoso, pois em um primeiro momento ela ajuda a nos manter ativos ao estimular o sistema nervoso, mas, depois, nos faz perder a concentração e ter uma dependência cada vez maior para que o corpo tenha energia.

Matéria originalmente publicada no [Activo Chile](#).