

# Água é essencial todo o ano

**J**ulga que apenas nos dias de calor intenso é que é necessário preocupar-se em beber bastante água, enquanto nos dias mais frescos pode abandonar esse cuidado? Está errado. A entrada de hidratos durante os meses mais frios é tão importante para o treino e para o rendimento como nos meses mais quentes.

Como se sabe, permite uma maior regeneração dos líquidos corporais perdidos na sudorese provocada pelo esforço.

Neste pequeno artigo deixamos algumas pistas sobre alguns líquidos que podem ser ingeridos e algumas quantidades. A propósito da água, ser da torneira ou engarrafada será um acto de escolha pessoal de cada, não fazendo diferença para propósitos de hidratação.

## Bebidas desportivas

Um exercício vigoroso e prolongado, que dure mais que uma hora, pode requerer o consumo de bebidas desportivas. Elas não só o reidratam como lhe restauram as reservas de carboidratos que ajudam ao restabelecimento do glicogénio nos músculos. A maioria das bebidas desportivas são feitas com carboidratos simples, que o seu corpo pode transformar depressa e pode queimar como energia durante um treino.

Corridas mais longas e mais intensas podem conduzir a desequilíbrios de eletrólitos que bebendo só água não corrigirão o problema e conduzirão a uma condição chamada hiponatremia, ou baixo sódio de sangue.

Bebidas desportivas podem prevenir esta situação provendo os eletrólitos necessários nas quantidades apropriadas. Além disso, elas também podem ser mais saborosas que água.

## Café, refrigerantes, álcool

Café e bebidas suaves (como refrigerantes) não são aconselháveis para hidratação, particularmente no frio e na altitude. A cafeína é um diurético que promove micção e pode acelerar a desidratação. Bebidas suaves descafeinadas também não são uma escolha sábia, já que o seu conteúdo de açúcar pode ser consideravelmente mais alto que numa bebida desportiva, encaminhando mais água para o seu sistema digestivo ajudando na diluição e digestão, o que pode causar gases e diarreia.

O álcool é um antidepressivo do sistema nervoso central que pode prejudicar o desempenho afectando a capacidade motora. Como o café e as bebidas suaves, também pode promover desidratação aumentando a perda de água pela urina.

## Que quantidade e quando

Parecendo que não, uma perda de 2% de peso do corpo por desidratação pode ter um efeito negativo nas performances. Uma pesquisa efectuada nos Estados Unidos sobre a matéria, provou que se ingerir água mesmo em quantidade mínima, garantindo a substituição fluída suficiente, pode-se eliminar a ameaça de desidratação.



Mas, afinal, quanto se deve beber?

Primeiro, é importante saber a regra dourada: quando se sentir sedento é, provavelmente tarde demais, pois os níveis de desidratação já serão altos. A sua melhor aposta é beber 0,3 a 0,6 litros de líquidos 15 minutos antes de exercício e então 0,2 a 0,3 litros a cada 15 minutos durante o exercício. Você pode moldar estes números de acordo com as suas próprias necessidades naturais e de treino. Depois de uma corrida, deverá beber 0,6 litros, pelo menos, de líquido para cada 0,5 quilos (arredondadamente) de peso de corpo que perdeu.

## Temperatura do líquido: Frio vs Morno

Houve um debate sobre se deveria consumir-se o líquido frio ou morno. De acordo com Wilmore e Costill, líquidos mornos protegem um pouco o sobreaquecimento, mas os líquidos frios podem aumentar o arrefecimento, absorvendo algum do calor em excesso do corpo. Não foi ainda provado que temperaturas de água diferentes possam alterar os desempenhos desportivos. A água fria simplesmente pode ser mais saborosa e refrescante para a maioria dos corredores.

## Resumo

É fundamental que o valor médio de hidratação não seja exagerado. No entanto, a quantia média de água que um corpo necessita é perpetuamente desafiada, especialmente para atletas de alto rendimento. O corpo humano esforça-se para manter a homeostasis excretando suor para arrefecer o seu sistema muscular. Para manter um sistema equilibrado é fundamental que os corredores consumam líquidos de forma correcta e em proporções adequadas.

Só porque a temperatura está baixa nesta altura do ano não significa que os corredores possam ser menos

diligentes com a sua hidratação. As temperaturas baixas podem cegar a percepção de um atleta do esforço e perda de suor consequentes do exercício efectuado, não deixe que isso o iluda, previna-se contra a desidratação. O elemento mais básico da vida pode fazer a diferença entre um desempenho de bom nível e de saastre.

Quando treinar com o tempo frio deverá proteger-se com roupa adequada, tal como impermeáveis. Isso permitir-lhe-á um aquecimento mais eficaz e promoverá a evaporação do suor.

Em altitude são perdidas grandes quantidades de líquidos pois respiramos mais ar menos oxigenado e mais rapidamente, o que implica uma grande perda de fluídos por evaporação no nosso sistema respiratório.

