



## SABER VIGIAR O ÍNDICE GLICÉMICO...

**H**á quem pense que para se ser um bom corredor basta apenas ir correr para a rua. Ficar em esforço durante muitos quilómetros sem atender à quantidade de outras variáveis que interferem na construção da Forma física, é o mesmo que pretender nadar sem o auxílio das pernas. Infelizmente, a grande maioria dos corredores desconhece que existem pequenos detalhes que podem influenciar fortemente o seu rendimento.

Se é certo que no capítulo alimentar as influências são conhecidas de todos, também é verdade não ser necessário tirar um curso de nutricionismo para se ficar por dentro dos principais factores que são mesmo decisivos no desenrolar do esforço.

A principal fonte de energia que o corpo humano utiliza quando em actividade prolongada é aquilo a que vulgarmente se denomina por açúcar. Estou a focar aquele grupo de alimentos que, para um vulgar cidadão,

apresenta um sabor muito ou pouco açucarado. Os especialistas denominam esta área de alimentos como glúcidos e são exactamente os alimentos ricos em glúcidos que acabam por ser a grande fonte de energia de quem corre.

A par desta realidade científica, posso colocar uma outra relacionada com a habilidade com que um determinado alimento eleva os níveis de glicose sanguínea, isto é, aquilo que cientificamente é chamado de **ÍNDICE GLICÉMICO**.

Se desejarmos utilizar uma linguagem ainda mais directa e simples, podemos referir que o índice glicémico será definido como a velocidade com que os carboidratos (açúcares) surgem na circulação sanguínea. Como é lógico, tal velocidade varia consoante o tipo de alimento, e se a ingestão do açúcar contido numa simples colher vai direita ao sangue, o mesmo não se passa com igual quantidade de arroz cozido.





Tendo em conta a variedade enorme de alimentos de que se dispõe, é natural que o praticante de corrida tenha noção daqueles que podem proporcionar-lhe maior valor energético para que a sua alimentação diária seja a mais indicada face ao tipo de modalidade a que se dedica.

### VELOCIDADE DE ABSORÇÃO DOS AÇÚCARES

[Mas, pergunta-se, qual a razão desta diferença de velocidade na absorção dos açúcares? A resposta é bem simples: o corpo humano demora mais tempo a digerir determinados alimentos comparativamente a outros que entram na nossa alimentação, razão por que, quando em pleno esforço, o desportista deve preferir que os seus abastecimentos sejam produtos de fácil absorção e não outros cuja composição obriga a necessitar de mais tempo.]

[Quando consumimos determinada bebida em que a principal composição é a glicose, compreende-se que tal nutriente chegue à corrente sanguínea mais rapidamente por estarmos perante um tipo de açúcar quase 100% puro. No fim, trata-se de um produto sem ligações químicas com outras moléculas, o que permite rápida integração no sangue.]

Regra geral, as concentrações de glicose no sangue são mantidas estáveis, nomeadamente através da insulina, o que significa que, em adultos saudáveis, tal concentração varia entre 60 e 110 miligramas por cada 100 mililitros de sangue, valores estes que garantem o bom funcionamento dos principais órgãos vitais, tais como o coração, o fígado, o cérebro, etc. Um sinal de alerta generalizado surge no corpo humano quando esses valores baixam, e o primeiro deles é uma ligeira sensação de fome, o que, como é natural, leva o indivíduo a procurar comida. Quando os valores são superiores, desencadeia-se uma acção generalizada e a insulina provoca a entrada de glicose nos músculos e nos tecidos em geral.

Em termos gerais, penso que os leitores já

terão compreendido a importância do índice glicémico e o valor que isso desempenha quando se pretende correr muitos quilómetros em bom andamento.

Vejamos agora algumas situações práticas e bem conhecidas dos praticantes de corrida. No final de um treino prolongado, os músculos de qualquer atleta estão "vazios" de glicose, o que significa que uma libertação rápida de insulina seria algo de muito vantajoso. Contudo, se o corredor ingerir grande quantidade de açúcares, alguns deles serão armazenados e posteriormente convertidos em gordura, o que, para qualquer desportista, sobretudo os da área da Endurance, será factor negativo. Conclusão: após uma corrida longa, o ideal não será preferir alimentos de absorção rápida, mas sim aqueles compostos por açúcares de absorção lenta.

[Porém, se a questão da gordura pode parecer algo de negativo, importa ter ainda presente que no caso do atleta, após esse treino longo, preferir alimentos com índice glicémico elevado, poder-se-á registar um fluxo grande de insulina, o que originará uma certa fadiga, tanto física como mental. Esta é a razão por que não se aconselha a ingestão de bebidas açucaradas nos 30 minutos que antecedem uma competição de corrida, pois se é certo que nos primeiros momentos o corredor vai sentir mais energia, a verdade é que, volvidos 30 a 60 minutos de esforço, verifica-se uma quebra nítida no seu rendimento.

Perante esta realidade, é bom que o desportista saiba que só deve recorrer a alimentos ricos em açúcares em condições excepcionais de esforço, devendo optar no seu dia-a-dia por aqueles com baixo índice glicémico, isto é, aqueles cuja composição é constituída por açúcares "lentos", o que aí ocasionar uma resposta insulínica muito mais moderada, ao mesmo tempo que permite ao corpo manter os seus níveis glicémicos dentro dos parâmetros ideais e durante mais tempo. Através do quadro em anexo, os leitores poderão ficar com uma ideia do índice

# 6 DE MARÇO

## MARATONA DE PORTO SANTO

PROVA PONTUÁVEL PARA O  
TROFÉU

SPRIBIDON



SPRIBIDON



glicémico de alguns alimentos mais consumidos no chamado mundo ocidental.

### ALIMENTOS COMPOSTOS POR AÇÚCARES "LENTOS"

O nosso quadro apresenta a glucose com o valor máximo, numa escala que vai de zero a 100 e se, já por várias vezes, mencionei que existem alimentos compostos por açúcares rápidos e lentos, convém igualmente esclarecer os leitores a partir de que valor se considera essa diferença. Pois bem, os alimentos são classificados da seguinte forma:

IG menor que 60 = Índice baixo
IG de 60 a 80 = Moderado
a partir de 81 = Elevado

O índice glicémico (IG) poderá ser facilmente escolhido através da mesma tabela, o que permitirá ao desportista ficar a par da velocidade com que os níveis de glucose de alguns produtos que ingerimos na nossa alimentação chegam ao sangue.

Se, em termos práticos e na sua alimentação de todos os dias, o corredor deve optar por alimentos de baixo índice glicémico, o mesmo não deve acontecer durante os períodos de abastecimento nas competições, em que a opção deverá passar, como já disse, pelos de índice rápido. Porém, é bom que haja a noção de que a ingestão excessiva de suplementos com elevado índice glicémico pode provocar situações de diarreia e de cólicas abdominais e não será por acaso que 75% dos corredores sofrem de tais dores quando em plena competição, cujas consequências são sempre a redução do rendimento desportivo.

Outro dado a reter diz respeito à velocidade dos alimentos de elevado índice glicémico serem acompanhados pela ingestão de água, pois, sob o ponto de vista fisiológico, é sabido que por cada molécula de açúcar absorvida pelo organismo são necessárias três moléculas de água para que se registre um equilíbrio orgânico. É esta a razão por que, nos dias de hoje, a maioria dos produtos colocados nos postos de abastecimento das grandes competições têm os líquidos por base.

A rotina alimentar é algo que se constrói ao longo de anos e, naturalmente, desde a infância. São hábitos muitas vezes enraizados e que não é fácil alterá-los de um dia para o outro. Todavia, existem os tais pequenos nada que podem significar para o corredor um verdadeiro "combustível" extra e tudo o que possa conhecer-se sobre a sua existência é sempre vantajoso.

ÍNDICE GLICÉMICO	
ALIMENTOS	TEOR
Glicose	100
Bebidas refrigerantes	95
Açúcar branco	92
Mel puro	90
Arroz branco	83
Batata cozida	74
Pão branco	72
Pão integral	69
Beterraba	64
Gelados	61
Banana	59
Manga	56
Sumo de Laranja	56
Pipocas	55
Batata doce	54
Kiwi	53
Cenouras	51
Chocolate	49
Uvas	48
Feijão cozido	46
Frutose	45
Laranjas	44
Pêssegos	42
Esparguete integral	39
Sumo de tomate	38
Maçãs	37
Peras	36
Morangos	32
Castanhas	22
Soja	20

(N.R.): Para quem pretender mais informações sobre a nutrição do corredor, aconselhamos a consulta dos seguintes artigos:

"Gorduras e Proteínas...Na Medida Certa!" (n.º 128)

"Cuidado com os Açúcares" (n.º 139)

"7 Dias Antes da Prova...O Que Comer?" (n.º 140)

"Os Nutrientes do Fundista em Competição" (n.º 162)

"Deveremos Beber Café Antes das Provas?" (n.º 172)

"Se Perder 1 kg Pode Ganhar 52 Segundos em 21 Km" (n.º 178)

"Escolher Bem os Alimentos" (n.º 183) □

