

# OS EFEITOS DO MAGNÉSIO

Quantas vezes terá sido escutada a expressão, por parte de atletas bem treinados, em que a frase "nos treinos, vai tudo bem, mas, nas provas, faltam-me as forças!..." soa como lamento de solução bem duvidosa e de perspectivas nada agradáveis?

Com efeito, muitas são as ocasiões em que a dúvida sobre tal problemática assalta os corredores. Quais as razões disso? A resposta, naturalmente, é complexa, mas não é raro ela se encontrar associada a questões que nada têm a ver com os treinos práticos propriamente ditos, mas sim com pequenos nada invisíveis que escapam às atenções do desportista.

Há sempre uma tendência por parte do atleta, particularmente dos que praticam a Corrida, em atribuir excessiva ênfase aos momentos do esforço físico, esquecendo-se de que o rendimento máximo do corpo humano depende de variadíssimos factores em que a problemática da alimentação não pode deixar de estar presente.

Um elemento fundamental para o bom desenrolar das prestações físicas, é constituído pelo magnésio, o qual é responsável pela síntese das proteínas e desempenha papel preponderante no funcionamento do aparelho neuromuscular. Segundo vários dados laboratoriais, as necessidades quotidianas de um desportista rondam os 6 miligramas de magnésio por quilo de peso corporal. Desta forma, um indivíduo que pese 80 quilos necessitará de 480 miligramas, enquanto um outro, de 60 quilos, terá o seu equilíbrio mediante a ingestão diária de 360 miligramas.

Seguindo um tipo de alimentação tradicional na Europa, digamos, um regime equilibrado, consegue-se obter uma dose de 250 a 500 miligramas/dia, e se tais dados, segundo os técnicos, são razoáveis, a verdade é que, quando se trate de desportistas, há que vigiar com atenção a quantidade de magnésio que ingerem diariamente.

O cacau, com 410 miligramas de magnésio por cada 100 gramas de produto, é dos alimentos mais ricos deste mineral, como poderemos ver através da tabela que publicamos a seguir:

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| CACAU           | 410 miligramas |
| SOJA            | 310 "          |
| AMÊNDOAS        | 254 "          |
| NOZES           | 140 "          |
| FLOCOS DE AVEIA | 130 "          |
| MILHO           | 120 "          |
| LENTILHAS       | 90 "           |
| CHOCOLATE       | 70 "           |

Todos os valores aqui citados referem-se a uma

quantidade de 100 gramas de alimento, que deverá ser ingerido sem grande degradação dos seus componentes.

Um dos elementos que contém magnésio é o sal, o chamado sal de cozinha, mas também aqui há que chamar a atenção para o facto deste sal já não ser nos dias de hoje o que era há anos atrás. Outrora, usava-se o sal grosso, que continha, em média, 1,70 por mil de cloreto e sulfato de magnésio, enquanto que, actualmente, o tão popular sal branco, refinado, que entra na composição de todos os alimentos da sociedade moderna, não tem mais do que 0,35 a 0,45 desses minerais.

Se é certo que um tipo de alimentação equilibrada deverá, à partida, permitir a ingestão de quantidade suficiente de magnésio, a verdade é que, quando se trate de corredores, é fácil que as perdas de magnésio sejam elevadas, razão por que os especialistas recomendam que se ingira suplementos de magnésio, de forma a colmatar possíveis défices. O recurso a suplementos vitamínicos pode constituir uma boa opção, pois, desta forma, vai ser ingerido um conjunto harmonioso de elementos vitamínicos e de sais minerais indispensáveis a quem está implicado em esforços prolongados.

São frequentes os défices de ferro, os quais provocam anemias e estados de fadiga crónica aos desportistas, bem como as quebras dos índices mínimos de vitamina B (segundo laboratórios credenciados, são necessários dois miligramas por dia), com a particularidade desta última ser facilmente destruída pelos processos de cozedura alimentar. Daí que o recurso aos suplementos vitamínicos constituam a opção mais fácil para os que gostam de praticar desporto e conservar elevados níveis de saúde.

Por último, convém lembrar que o aparecimento das câibras está muitas vezes associado a défices de magnésio, já que o mesmo intervém de forma directa nas normais contracções musculares, e quando estas são executadas de forma repetida e durante um período de tempo prolongado, como é habitual acontecer nas provas de fundo, tal possibilidade aumenta de forma significativa, já que o músculo começa a perder as qualidades que lhe permitem descontrair-se de forma ritmada.■

(N.R.: Consultar, a propósito, os seguintes artigos:

"O Grão de Sal" (n.º 47)

"A Fadiga Crónica do Desportista" (n.º 80)

"10 Regras Alimentares Para Eliminar o Stress" (n.º 113)

"Um Precioso Elixir...O Sal" (n.º 116)

"Sal... Para Dar Mais Sabor à Corrida!" (n.º 124)



## BONS PISOS PARA TREINAR...

*(...) Apenas com o intuito de manter uma boa condição física, dedico-me à prática da corrida há quase 6 anos, mas não tenho tido muita sorte com o problema das lesões nos membros inferiores, sobretudo nos joelhos e nos pés (...). Tudo isso leva-me a desconfiar quanto ao tipo de piso em que faço os meus treinos, mesmo com o cuidado de utilizar pisos variados, embora a maior parte decorra no asfalto. (...) O que poderão dizer sobre o assunto? Por outro lado, o uso de palmilhas especiais nos sapatos será medida aconselhável?*

Ernesto Silva - S. António dos Cavaleiros

**RESPOSTA DO DR. ROGER FERDINAND, CANADA** - São várias as razões que contribuem para o problema das dores nos joelhos e uma delas está relacionada, sem dúvida, com o tipo de piso utilizado nas sessões de corrida. Diz-nos que o mais usado é o asfalto e é sabido que isso constitui um recurso que apresenta dureza elevada e, portanto, a necessitar de ser substituído, sempre que possível, por outra variedade de pisos. A sua influência na estrutura músculo-tendinosa das pernas é muito grande e há que procurar, através da utilização de pisos mais suaves, reduzir o elevado nível dos impactos dos pés



# SAÚDE E CORRIDA

com o solo a que o asfalto obriga o corredor

Um piso bem agradável de ser utilizado é o de relva, que transmite uma sensação de suavidade que qualquer atleta gostaria de ter sempre ao seu dispor, mas que também apresenta riscos de lesão quando a irregularidade do terreno se faz sentir, a demonstrar que o perigo das lesões espreita em todo o lado...

Uma medida essencial para se evitar que elas apareçam tão facilmente, reside nos sapatos de corrida que se utiliza. Desde que se trate de modelo indicado para que o corredor possa exercer o seu exercício físico preferido nas melhores condições, o fantasma das lesões é bastante atenuado. Recordamos que os bons modelos que hoje existem no mercado já possuem tipos de palmilhas confeccionadas de forma a proteger os nossos membros inferiores, evitando-se, portanto, o recurso a palmilhas suplementares, salvo em casos clínicos de especial natureza.

Convém ter presente que um indivíduo sedentário com 75 kg de peso, coloca, em média 8.000 vezes o pé no solo ao longo de um dia normal, o que

equivale a um esforço total de 660 toneladas. No caso de um corredor que corra 10 km estes valores quintuplicam!

Muitos de nós, corredores, esquecemos que uma boa medida para que a época se apresente sem o problema das lesões exige que não descuremos o factor da flexibilidade das nossas pernas. Só nos preocupamos com o ritmo das passadas, com o prazer que elas nos proporcionam, e não ligamos à vantagem de nos precavermos, antes de tudo e apenas com o "gasto" de alguns minutos, a contribuir para que nada de desagradável possa surgir. A execução de uns simples exercícios nos nossos pés, como, por exemplo, os que indicamos aqui, poderão parecer recurso de somenos importância, mas, afirmamo-lo sem reboço, muito decisivo para um bom resultado final.

## O MAGNÉSIO E A FORMA FÍSICA

*(...) Felizmente que vão surgindo nas informações sobre a melhor forma de um indivíduo melhorar o seu estado de saúde, sobretudo no caso de desportistas. Todavia, creio que muito do que se diz e se escreve nem sempre prima pela exactidão dos conselhos prodigalizados, surgindo frequentemente diferenças acentuadas entre cada opinião. (...) O exemplo dos minerais e da sua influência no nosso organismo é um desses casos e como adepto da corrida, mesmo sem intuídos de vedeta na modalidade, gostaria de conhecer a opinião de um dos médicos e maratonistas vossos colaboradores quanto ao recurso de suplementos de magnésio para melhoria da nossa condição física (...).*

Valter Lemos - Porto

**RESPOSTA DO DR. DAVID HENRIS, CANADA** - É sabido que, de uma maneira geral, a nossa população utiliza alimentação pouco rica em magnésio e é evidente que os adeptos da prática desportiva, inseridos em toda essa multidão, não fogem à regra implantada. A qualquer cidadão adulto que exerça actividade física moderada recomenda-se uma dose nutricional de magnésio de 400 e 350 mg/j para os sexos masculino e feminino, respectivamente. Nos grandes desportistas, as doses deverão ser maiores, a rondarem cerca de 100% mais, como apontam alguns estudos levados a efeito em torno do problema, pois está provado cientificamente que o magnésio contribui para melhorar resultados desportivos. Saliente-se, igualmente, que reduz a passagem das proteínas musculares no plasma e facilita uma menor elevação de creatina, para além de efeito considerável na ventilação dos pulmões e consumo de oxigénio e, ainda, para melhorar, igualmente, a excreção urinária.

Uma recomendação final: o aumento de doses nutricionais de magnésio deve ser feito de maneira progressiva durante um período de quatro semanas, seguido de uma semana sem qualquer reforço do referido mineral. Por último, um detalhe muito importante relacionado com a ingestão de cápsulas de magnésio: a sua ingestão em doses elevadas pode



SPIDON