

# AÇÚCAR ANTES DA PARTIDA?

Por Alain Bernard

A regra de respeitar um intervalo de três horas entre a última grande refeição e o início do esforço parece bastante bem vinculada entre os desportistas, regra que, bem vistas as coisas, se baseia em dados científicos ligados ao tempo médio necessário à digestão da maioria dos alimentos consumidos e à série de princípios empíricos que se cimentam na experiência pessoal de cada um. Por exemplo, mesmo não sabendo nada do que se passa no interior do nosso organismo, é fácil concluir-se que, após um repasto à base de uma boa feijoada, qualquer prestação desportiva tornar-se-á algo problemática...

Se tudo isto é claro, existe, no entanto, aquilo a que se poderá chamar de reverso da medalha. Com tanto receio de comprometer o desenrolar do esforço, o atleta respeita o "sagrado" período das tais três horas de intervalo entre a refeição e a competição, escolhendo invariavelmente como última refeição alimentos que os livros apontam como de fácil digestão e, depois, volvidas uma ou duas horas, verifica que começa a sentir uma ligeira sensação de fome.

*- O quê? Ainda falta uma hora para começar a prova e já estou com fome? O mais certo é ter uma fraqueza a meio da prova... e o melhor é mesmo comer qualquer coisa energética, doce, para retemperar forças e acabar com esta estranha sensação...*

É aqui, precisamente na última hora antes do tiro de partida que surgem alguns erros e que mesmo os atletas mais conscienciosos acabam por não saber muito bem como actuar.

## PSICOLOGICAMENTE...

Se tentarmos enquadrar todo este cenário em termos psicológicos, vamos encontrar o desportista culpabilizando-se sobre o tipo de refeição que optou. No estilo de...

*- Se calhar estou com fome, pois comi pouco...*

*- Se estou assim deve-se à manteiga, ou às bolachas... devia ter comido pão de preferência...*

*- Se estou esquisito é preferível tomar uma refeição como nos outros dias e deixar-me de papinhas...*

Pois é, o factor CULPA assume, nos momentos finais que antecedem a largada, um peso enorme que, muitas vezes, só desaparece mesmo com o desenrolar das primeiras passadas.

Ao nível do rendimento físico, os factores de ordem psicológica são determinantes e, assim, será fácil concluir como é vital que a questão da última refeição e do período de espera até ao tiro surjam resolvidos e perfeitamente assumidos por parte do atleta e talvez num estilo de *Comi bolachas, pois sei, e sei mesmo, que vão fazer bem e são rapidamente digeridas!*

## OPÇÕES DIETÉTICAS

Se o desportista optou para a sua última refeição por alimentos de que gosta e que, à partida, são considerados como de fácil digestão, sabe que procedeu de forma correcta e deve manter-se calmo, relaxado, aguardando o esforço físico para o qual tantas horas de treino dedicou...

Quanto à questão de poder ter uma ligeira sensação de forem nos últimos 60 minutos de espera, é bom que se saiba que não vem mal ao mundo se ingerirmos "qualquer coisa ligeira". O erro, e é mesmo de erro que estamos a falar, é o atleta pensar que vai optar pelo alimento A ou B e escolher algo que fisiologicamente seja menos conveniente.

Vejamos, é absolutamente inútil tomar uma bebida açucarada, digamos com glúsoce, entre o fim da nossa última refeição e a meia-hora antes do chamado período de aquecimento. Este erro deve-se ao facto de tal bebida poder ocasionar uma queda brusca do teor de açúcar existente no sangue no momento do nosso esforço. Hoje, sabe-se que após a ingestão de um copo com líquido bastante açucarado, os níveis de glucose no sangue, ou melhor, a glicemia, sobe de forma rápida, provocando a secreção instantânea e bastante forte de insulina. Esta hormona, segregada ao nível do pâncreas, coloca os açúcares em reserva, quer de gordura, quer de glicogénio.

O Dr. Gabe Mirkin, especialista norte-americano nesta área, dá-nos a seguinte explicação prática: *Depois de se ter absorvido alimentos ricos em glúcidos, o teor de açúcares no sangue eleva-se, o que conduz o pâncreas à produção de insulina para reduzir o aparecimento desta glicemia excedentária. Se o atleta começar então a correr, a combinação desta secreção de insulina e a utilização do glicogénio devido à activação muscular acabam por provocar o aparecimento de um teor de açúcar de fraco nível e, claro, o corredor vai sentir-se cansado. Os altos níveis de insulina no sangue duram cerca de duas horas, tornando-se, assim, vital que o atleta não tome absolutamente mais nada no decorrer das três horas que precedem o início da competição e isto com o objectivo de evitar que no momento da largada o seu organismo esteja sem excesso de insulina.*

O aviso aqui fica, qual recomendação válida para todo e qualquer corredor, independentemente do seu nível atlético ou idade. Como verificámos, a nossa "máquina" funciona preferencialmente com determinado "carburante", sobretudo à base de hidratos de carbono, mas é bom que o desportista saiba o funcionamento de determinados mecanismos para se evitem que acabem por influenciar o seu rendimento atlético.

