



Bebidas energéticas na performance desportiva

POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, ATLETA DE PELOTÃO)

As bebidas energéticas são muitas vezes utilizadas como componente potenciadora de energia física e psicologia. Mas será que esse efeito lhes poderá ser atribuído?



As bebidas desportivas por norma são constituídas por pequenas quantidades de hidratos de carbono (6-8g/100ml) e electrólitos (sódio, potássio, cálcio e magnésio). Pelo contrário as bebidas energéticas contêm grandes concentrações de hidratos de carbono (25-30g/porção) associadas a outros elementos ergogénicos. Tipicamente são constituídos por água, hidratos de carbono (p.ex. glucose, sacarose, maltodextrina), vitaminas, minerais e outros nutrientes (cafeína, taurina, aminoácidos, guarana, Ginkgo, carnitina, Giseng, chá verde, etc...), que poderão aumentar a energia disponível, estado de alerta, metabolismo, e/ou performance.

A cafeína é o ingrediente mais comum entre as bebidas energéticas. Pertence à família das metilxantinas. Após a sua ingestão, é rapidamente absorvida (30-60 min após a ingestão). Tem um tempo de semi-vida de 2-10 horas até ser excretada pela urina. A sua dosagem deve

ser 3-6 mg/kg de peso corporal (ver revista Atletismo de Dezembro de 2012).

Outro componente importante das bebidas energéticas são os hidratos de carbono. O seu uso é aconselhado para esforço superiores a 60 minutos de duração, sendo a sua taxa de metabolização igual a 1g/min ou seja, em cada hora de exercício são oxidados 60g de hidratos de carbono.

A utilização das bebidas energéticas durante o exercício não é aconselhada, isto porque, a sua concentração de hidratos de carbono é de 11-12%. Concentrações superiores a 10% de hidratos de carbono estão associadas ao desconforto gastro-intestinal e atraso no esvaziamento gástrico, pelo que é recomendável a sua diluição com água durante o esforço.

As bebidas energéticas apresentam também quantidades significativas de vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, vit B6, Vit B12, ácido pantoténico e vitamina c) e electrólitos (sódio, potássio, fósforo, magnésio, etc...), não existindo no entanto evidência sobre o seu benefício no desempenho físico. Todavia, são constituídas por outros elementos que têm demonstrado efeito no rendimento desportivo:

- 1) Aumento das funções cognitivas - taurina, Ginkgo, L-tirosina, citolina, [5-HTP];
- 2) Estimulantes - cafeína, taurina, chá verde, tiramina, vinpocetina;
- 3) Outros elementos possivelmente ergogénicos - Giseng, L-carnitina, D-ribose, B-alamina, inositol, citrolina.

A sua ingestão deve ser feita 10-60 minutos antes do exercício e limitada a uma porção por dia. Se optar pela sua utilização durante deverá então diluí-la previamente com água. O seu uso não é aconselhado em crianças e adolescentes.



www.ammamagazine.com

Atletismo Magazine

Modalidades Amadoras

Ao Serviço do Desporto em Portugal

notícias
entrevistas
foto-reportagens
calendário desportivo
reportagens e crónicas