



POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, CONSULTOR TÉCNICO DO RB RUNNING)

## Poderão os hábitos alimentares explicar o sucesso da elite africana?

Atualmente os atletas Quenianos e Etiopes detêm cerca de 90% dos records mundiais de todos os tempos nas disciplinas de meio fundo e fundo, bem como o top 10 do ranking mundial.

Existem variadas explicações para este sucesso: factores genéticos, economia de corrida, treino, condições ambientais ou as práticas alimentares.

Mais de 80% destes atletas são originários de duas tribos, a tribo Kalenji que vive no Quênia e a tribo Etiope originária da Zona de Arsi. Ambas situam-se a altitudes superiores a 2000m, vivem da pastorícia e os seus hábitos alimentares pouco se alteraram desde o paleolítico (9000ac).

Os regimes alimentares para atletas de endurance recomendam que a ingestão energética diária deve ser igual ao dispêndio. Estes regimes incluem:

- 6 a 10g/kg de peso corporal por dia de glicídios, essencialmente para repor o glicogénio muscular e hepático
- 1,2 a 1,7g/kg/dia de proteína, indicação esta superior ao recomendado para um homem adulto saudável, isto porque a taxa de oxidação é muito maior durante o exercício e a necessidades para síntese e reparação do tecido muscular também está aumentada.
- As necessidades hídricas variam de acordo com o treino e condições ambientais, o intervalo recomendado para atletas de endurance é de 1 a 1,5 ml por cada caloria ingerida.

Os atletas de elite africanos consomem diariamente 3000 a 3200kcal diárias, distribuídas pela seguinte forma:

- 65%-75% de glicídios, o que corresponde a 441-545g/dia (8,1-9,7g/kg/dia),
- 12% de proteínas, o que equivale a 1,76g/kg/dia sendo 76% de origem vegetal



• 23% lípidos (83g/dia), garantindo um bom aporte das vitaminas lipossolúveis e ácidos gordos essenciais.

O pequeno-almoço e lanches consistem em leite, papas de cereais (cozidas com leite ou água com adição de mel ou açúcar), ovos e pão. As refeições principais (almoço e jantar): massa, arroz, leguminosas, carne (apenas fornecida 2x/semana), vegetais e fruta. Cerca de 88% do total de energia ingerida derivava de fontes vegetais. Apenas 10% dos atletas inquiridos utilizam suplementos (glicídios, aminoácidos Bcaas e glutamina).

O total de água ingerida é de 3200ml, 1750ml derivam da água e os restantes 950ml dos alimentos ingeridos. É de salientar que estes atletas não fazem qualquer tipo de hidratação pré e durante o exercício e apenas um pequeno número ingere líquidos após o treino. A quantidade de água ingerida diariamente é menor do que a recomendada. Os atletas podem ingerir pouca água, no entanto, com os alimentos que ingerem contêm grandes quantidades de água, as suas necessidades colmatadas.

Comparativamente às recomendações para os atletas de endurance, os atletas de elite africanos cumprem os intervalos recomendados com excepção da água ingerida.

Todavia, comparativamente aos atletas de elite ocidentais, existem diferenças significativas no tipo de alimentos ingeridos. Os atletas africanos consomem muito mais alimentos de origem vegetal (88%), garantindo um bom aporte de vitaminas e minerais, que são essenciais para a recuperação e manutenção da performance. A quantidade de gordura monoinsaturada e poliinsaturada é superior, assim como a quantidade de glicídios. Os atletas ocidentais consomem cerca de 50% de glicídios da sua energia total ingerida, o que é muito inferior aos atletas africanos. A quantidade de proteína ingerida pela elite africana é muito similar aos atletas de elite ocidentais, no entanto as suas fontes são completamente distintas. Cerca de 76% da proteína ingerida deriva de fonte vegetal enquanto nos atletas ocidentais a principal fonte é animal. O que traduz numa maior quantidade de gordura saturada ingerida.

Os hábitos alimentares podem ser ou não, a principal razão do sucesso dos atletas Quenianos e Etiopes. De facto, a sua dieta é diferente dos restantes atletas. Se estas diferenças podem justificar o sucesso desta elite? São necessários mais estudos para responder a esta questão.

### CORRES?

Queres melhorar a tua condição física ou a tua prestação desportiva?

NÓS AJUDAMOS-TE, VEM SABER COMO...



ASSESSORIA DESPORTIVA

CONDICIONAMENTO FÍSICO  
TREINO PERSONALIZADO  
TREINO EM GRUPO  
CAMINHADA  
MASSAGEM DESPORTIVA  
NUTRIÇÃO

RITA BORRALHO  
T: 961 451 456

www.rbrunning.com.sapo.pt  
Facebook: RB Running  
E-mail: rbrunning1@gmail.com

