



## Necessidades nutricionais para trails e montanha

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

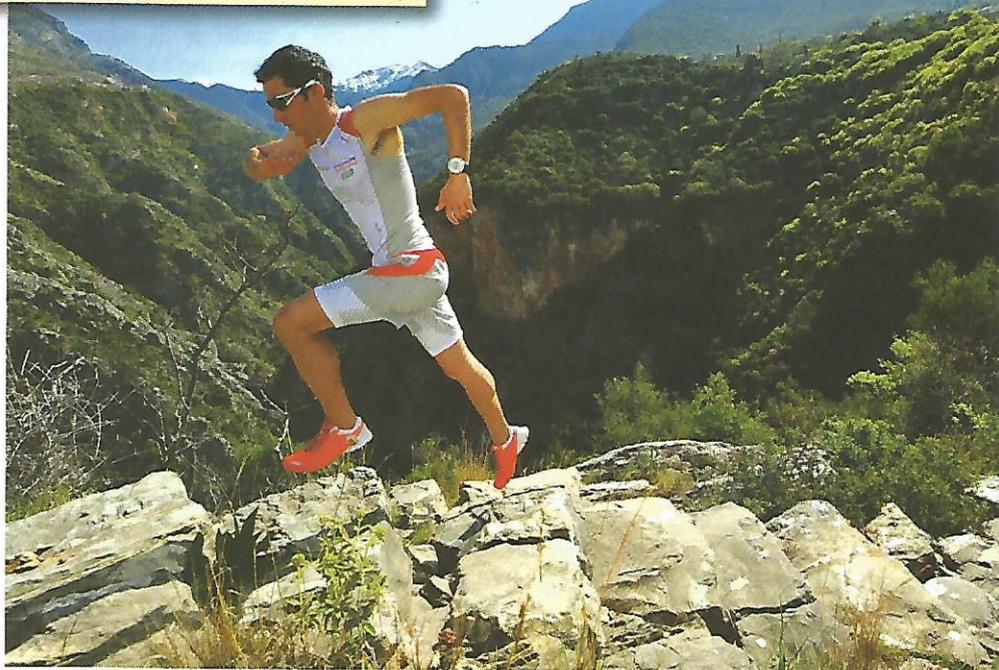
As corridas de montanha nos últimos anos tiveram um crescimento exponencial, sobretudo para distâncias superiores a 42km. Caraterizam-se por se desenrolarem em topografias desafiadoras e, por vezes, em condições ambientais extremas.

Estas provas normalmente têm uma duração superior a quatro horas; muitas vezes, os atletas têm que ser autossuficientes. O consumo de energia durante a prova deve ser igual ou próximo do gasto calórico. Dispendios superiores a 350kcal/hora durante períodos prolongados de exercício (> 6horas), resultam numa diminuição da performance. Este equilíbrio energético deve ser satisfeito pela quantidade e número de refeições adequadas à duração da prova.

Os atletas necessitam de consumir grandes quantidades de glicídios (vulgarmente chamados de hidratos de carbono), para fornecer energia ao músculo e ao sistema nervoso central; as recomendações para atletas ultramaratonistas variam de 7 a 12g/dia. Sendo a maior parte proveniente dos glicídios complexos e de baixo índice glicémico (cereais integrais, leguminosas, frutas e produtos hortícolas), todavia quando as necessidades são elevadas é recomendado a utilização de suplementação (barras, gel, bebidas, entre outros).

As necessidades proteicas estão aumentadas, devido à sua oxidação durante o exercício prolongado. As necessidades diárias variam de 1,4 a 1,7g/kg ou seja, um indivíduo de 70kg deve de ingerir entre as 98g e os 119g diárias de proteína.

Além disso o esforço prolongado irá resultar numa depleção das reservas de glicogénio, portanto, a intervenção nutricional e o timing dos nutrientes são factores cruciais para a manutenção do rendimento dos ultramar-



tonistas. As refeições pré competição (3-4horas) devem conter entre 200-300g de glicídios, sendo adaptada aos hábitos de cada atleta. Estes devem também fazer um ciclo de supercompensação de glicogénio nos dias que antecedem os eventos (10-12g/dia) (ver revista de Dezembro 2012).

Durante o exercício prolongado, as fontes de glicídios exógenos são essenciais para manter a glicose sanguínea e o glicogénio muscular. A ingestão deve ser entre 30 a 60g/hora de exercício. Recentemente observou-se que a co-ingestão de proteína e glicídios numa proporção 4:1 resultou num prolongamento do tempo até à exaustão. No entanto, o macro nutriente mais importante e que não deve ser negligenciado durante as provas são os glicídios.

A refeição pós exercício deve ser consumida nos primeiros 30 min após o término da prova, devendo conter grandes quantidades de glicídios de elevado índice glicémico para estimular a síntese do glicogénio, assim como

de proteína (ver revista Março de 2013)

Os líquidos e os eletrólitos são factores importantes para o exercício de endurance. A perda de líquidos resulta numa diminuição do rendimento desportivo. Os atletas devem saber qual a sua taxa de sudorese, para que a ingestão seja próxima das perdas. As bebidas devem conter glicídios (frutose e/ou maltose e/ou glucose), e sódio (10-30mmol/litro), para melhor absorção e prevenção da hiponatremia.

Os alimentos escolhidos devem fornecer a quantidade de energia e macro e micro nutrientes adequados, mas estes não devem sobrecarregar o atleta com excesso de peso. Bebidas desportivas, géis, barras são suplementos convenientes para transportar e consumir durante as provas. Os atletas devem praticar estratégias de alimentação individualizadas utilizando uma combinação de alimentos integrais e de suplementos alimentares durante o treino para estabelecer se eles são bem tolerados nas corridas.

**RB**  
running

ASSESSORIA DESPORTIVA

### CORRES?

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

NÓS AJUDAMOS-TE, VEM SABER COMO...

**CONDICIONAMENTO FÍSICO**  
**TREINO PERSONALIZADO**  
**TREINO EM GRUPO**  
**CAMINHADA**  
**MASSAGEM DESPORTIVA**  
**NUTRIÇÃO**

RITA BORRALHO  
T: 961 451 456

[www.rbrunning.com.sapo.pt](http://www.rbrunning.com.sapo.pt)  
Facebook: RB Running  
E-mail: [rbrunning1@gmail.com](mailto:rbrunning1@gmail.com)

