



GORDURAS, CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS... SEMPRE NA MEDIDA CERTA!

Por Wanessa Carlson

Embora pareça mentira, a verdade é que, segundo um estudo realizado pela Universidade norte-americana de Oregon, os desportistas são os indivíduos que menos se preocupam com a problemática da alimentação. Na realidade, são os obesos e os indivíduos sedentários que, na maioria dos casos, mais se preocupam com tal questão, em que predomina o número de calorias a ingerir, a faculdade deste ou daquele alimento ou, ainda, a conjuntura dos chamados grupos alimentares de alto valor energético.

Pois é, nós, os que estamos em contacto com uma dependência direta do físico, não atribuímos grande importância à alimentação, e a verdade é que, mais cedo ou mais tarde, o rendimento desportivo acaba por ser afetado por aquilo que ingerimos. Basta “pararmos” um pouco e refletirmos sobre o facto de os músculos em contração consumirem, em média, cem vezes mais energia do que quando estão descontraídos...

Porém, mais preocupante, é o resultado de estudos laboratoriais, a comprovarem que cerca de 50% da nossa alimentação é utilizada apenas para manter a temperatura corporal, pois um dos problemas do organismo humano é manter uma temperatura “agradável” e constante, o que exige logo um custo de metade do que comemos e bebemos. Com tal fatia “desperdiçada”, e se praticarmos desporto, conclui-se que os restantes 50% terão de ser aplicados no nosso rendimento físico, o que pode ser problemático perante algumas particularidades que devem nortear a nossa alimentação.

Outra realidade, também conhecida, diz respeito à proximidade da competição, e a estatística dos cientistas americanos revelou que os desportistas só se preocupam com o que comem e bebem na semana da prova. Assim, só no escasso período que antecede a prova, o atleta começa a interrogar-se sobre o melhor alimento a ingerir e quais serão os produtos que poderão facilitar-lhe o bom rendimento físico.

Daí o interesse pelo texto deste artigo da nutricionista Wanessa Carlson, (M.M.)



ESPÍRITO

A prática de exercícios ocorre, para além de outras coisas, às custas de contrações musculares. Para que isso aconteça, é necessário haver o fornecimento de energia proveniente dos alimentos e tal energia é gerada através do processo digestivo, que promove a degradação dos alimentos em carboidratos, gorduras e proteínas.

Os carboidratos (tipo de açúcar contido no pão, nos cereais como o arroz, nas massas e batatas) são quebrados em moléculas de glicose que, posteriormente, serão armazenados na forma de glicogénio no fígado e nos músculos. As gorduras, tanto de origem vegetal (óleos, margarina, sementes oleaginosas), como as contidas nos produtos de origem animal (carnes em geral, queijos, manteiga, etc.) são degradadas e transformadas em ácidos gordurosos e glicerol, armazenadas no organismo na forma de triglicérides. As proteínas, provenientes do leite e derivados, ovos, carne em geral (bovina, aves e peixe), grãos (feijões, ervilhas, etc.) e sementes oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas, etc.) serão armazenadas na forma de aminoácidos (os mesmos que os atletas, por vezes, consomem na forma de suplementos para completar a dieta ou auxiliar na recuperação das fibras musculares, após os exercícios.

Pois bem, glicogénio, ácidos gordurosos e aminoácidos são denominados por substratos energéticos e utilizados durante o exercício, dependendo do tipo, da intensidade e da duração da atividade desportiva.

Quando se passa do estado de repouso para o início dessa atividade, nos seus primeiros segundos, é utilizada uma via energética, conhecida pelas siglas ATP-CP. A primeira, abrange um composto químico à base de trifosfato de adenosina, fundamental para todos os processos orgânicos; a segunda, é o nome dado ao composto creatina-fosfato, cuja reserva é constantemente sintetizada a partir de 3 aminoácidos (glicínia, arginina e metionina). Os dois compostos fornecem uma fonte de energia rápida e limitada, utilizada principalmente nos primeiros instantes do treino ou provas de curta duração e alta intensidade (sprints no futebol, corridas de 100 metros, lançamento do disco, provas curtas de natação, etc.).

Em treinos ou provas de alta intensidade e duração média de alguns minutos (artes marciais, musculação, provas de velocidade), a principal fonte de energia será o carboidrato armazenado no músculo e fígado, na forma de glicogénio, como dissemos anteriormente.

Quando da prática de exercícios moderados e períodos curtos (20 ou 25 minutos

de atividade) usa-se, de preferência, o carboidrato e, a partir daí, havendo continuidade do exercício e se o indivíduo continua com a frequência abaixo do limiar, será acionado o metabolismo das gorduras.

Na verdade, utiliza-se um misto de carboidratos e gorduras, cuja percentagem vai ser alterada conforme a intensidade e a duração do exercício. Se este prosseguir por mais de 60 minutos e se esgotam as reservas de carboidratos, há um aumento progressivo e gradual na quantidade de gordura utilizada para obter energia. Dependendo da duração do evento, deve-se usar um suplemento de carboidratos para, assim, se prolongar o tempo do exercício e retardar o aparecimento da fadiga.

Nos casos de provas ou treinos de baixa intensidade e longa duração, como é o caso de maratonas, se o indivíduo mantiver uma frequência cardíaca abaixo do limiar anaeróbico, a gordura entrará como uma componente importante para o fornecimento da energia, poupando o glicogénio. Isso porque a frequência cardíaca, quando alta e acima do limiar, aumenta a produção de ácido láctico, que, por sua vez, impede a utilização dos ácidos gordurosos como fonte energética.

Daí a importância do controlo da frequência cardíaca durante os treinos, assim como a ingestão de uma maior percentagem de carboidratos para atletas competitivos (que, normalmente, têm baixa reserva de gordura corporal) durante provas ou treinos, já que eles, regra geral, ocorrem no limiar ou acima destes.

Aqui, uma observação para aqueles que estão sempre de olho na balança. Uma dieta deficiente em carboidratos esgota rapidamente o glicogénio muscular e hepático. Por consequência, afeta o desempenho nos exercícios intensos, assim como nas atividades prolongadas de resistência.

Isto poderia levar o desportista a pensar que basta tomar uma bebida rica em açúcar, antes do exercício, para conseguir treinar muito mais tempo. Errado!... Se essa bebida for à base de glicose e ingerida minutos antes do início da atividade física, haverá um aumento de insulina libertada pelo pâncreas, para estabilizar a taxa de açúcar no sangue, que estará elevada, mas que cairá em seguida para níveis críticos, causando hipoglicemia durante o treino (tonturas, mal estar, sudorese e aumento de batimentos cardíacos). Sem contar que a insulina inibe a mobilização de gorduras para obtenção de energia.

Muito cuidado, igualmente, com bebidas ricas em frutose, que apesar de causarem pouca



elevação na taxa de açúcar, uma vez que é absorvida de forma mais gradual pelo intestino, podem causar mal-estar gastrointestinal e afetar o desenrolar do esforço físico.

Muitos poderão levantar a seguinte questão: E onde entram as proteínas?

Quando as reservas de carboidratos se esgotam, os aminoácidos entrarão em cena como fonte energética adicional, na proporção de 5 a 10% do total. Por isso, é importante que não falem carboidratos, já que a função primordial da proteína é a recomposição das fibras musculares e não fornecer energia. Por este motivo, utiliza-se, por vezes, um suplemento à base de aminoácidos ramificados, cuja função, além de retardar a fadiga do sistema nervoso central, é a de fornecer uma energia adicional e auxiliar na recomposição das fibras musculares, altamente requisitadas.

Quanto mais o indivíduo estiver treinado e puder manter uma dieta equilibrada em carboidratos, proteínas e gorduras para cada fase do treino, mais o seu organismo estará em condições de acionar o mecanismo de utilização das gorduras, poupando as reservas de glicogénio, retardando o aparecimento da fadiga, apressando a sua recuperação e manutenção do desempenho e da saúde

O QUE NÃO SE DEVE FAZER

ANTES DA PROVA

– Na véspera, hidratar-se mal, saltar refeições, ingerir bebidas alcoólicas ou alimentos ricos em gorduras;

Imediatamente antes de começar, ingerir bebidas açucaradas ou alcoólicas, leite, iogurte, sumos, refrigerantes. As bebidas açucaradas, quando ingeridas poucos minutos antes, conduzem a uma elevação da taxa de açúcar no sangue, com a consequente queda pela ação da insulina, causando hipoglicemia no momento do esforço;

As bebidas láteas podem originar vômitos por serem de digestão lenta;

Refrigerantes ou bebidas com gás dificultam a respiração devido à elevação do diafragma causada pelo gás;

Bebidas alcoólicas devem ser evitadas, pois o metabolismo do álcool causa um défice e inibe o hormónio antidiurético, aumentando a perda de água e podendo conduzir a situações de desidratação;

Ingerir alimentos ricos em fibras (barras energéticas). Tais alimentos são de digestão mais lenta, podendo trazer desconforto gástrico e,

ainda, estimular o peristaltismo intestinal (aumento de evacuações).

DURANTE A PROVA

– Deixar de hidratar-se por achar que perde tempo; Usar suplementos sem os ter experimentado anteriormente;

Fazer uso de misturas açucaradas sem orientação de profissionais.

DEPOIS DA PROVA

– Evitar beber refrigerantes, mas, se o fizer, haja o cuidado da hidratação ou de tomar uma bebida isotónica antes.

Não ingerir bebidas alcoólicas, principalmente após uma maratona. Aguardar, pelo menos, umas 6 horas, pois o sistema imunizante estará deprimido.

O QUE SE DEVE FAZER

ANTES DA PROVA

– Na véspera, beber, no mínimo 2 litros de água e tomar as refeições de 4 em 4 horas, bem equilibradas (com o mínimo de 60 a 70% de carboidratos).

30 minutos antes do início da prova, beber água e também uma bebida à base de carboidrato complexo (pó diluído em água, ou gel mais água) no caso de provas longas.

DURANTE A PROVA

– Hidratar-se em todos os postos (à média de um copo de água, se possível gelada, a cada 20 minutos de esforço). Dependendo da duração e intensidade da prova, será necessária a ingestão de carboidratos durante o percurso.

DEPOIS DA PROVA

– Uma boa hidratação. Se for uma competição longa, tomar uma bebida isotónica, que auxiliará o atleta na reposição mais rápida dos sais minerais perdidos durante a corrida.

Consumir algum tipo de carboidrato (na forma de gel, ou pão, bolacha torrada, banana) na primeira hora após o fim da prova, para apressar a recuperação das reservas de glicogénio.

Quanto à primeira grande refeição o ideal será escolher uma sopa de legumes bem temperada para equilibrar a perda de sais minerais ocasionado pelo esforço prolongado a par de algum alimento rico em prótidos. O fundamental será colmatar a perda de líquidos embora com alguma moderação nas quantidades a ingerir.■

