



Importância do índice glicémico na nutrição desportiva

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

Existem milhares de alimentos que são constituídos por glícidos (hidratos de carbono). Os glícidos podem ser classificados como 'simples' ou "complexos", considerando a sua velocidade de absorção.

A resposta à carga glicémica (concentração de glicose no sangue) depende da constituição do alimento ingerido. Para estudar estas diferentes respostas utiliza-se como alimento padrão, 50g de glicose; para o qual se considera uma resposta igual a 100% ou IG (Índice Glicémico)=100.

Por exemplo, quando pretendemos avaliar a resposta glicémica após a ingestão de 160g de arroz cozido (que contem ≈50g de glícidos), temos que comparar os resultados obtidos para o arroz com o alimento padrão (glicose). Posteriormente converte-se este valor em percentagem. Assim, o arroz cozido tem uma resposta inferior à glicose em 34%, logo o seu IG=66.

São considerados alimentos com IG elevado quando o IG > 70, e alimentos com baixo IG quando IG < 55. Os que se situam entre 55 e 70 são considerados alimentos de IG moderado.

O IG é uma ferramenta de educação nutricional valiosa em inúmeras áreas da nutrição clínica. A manipulação de alimentos de forma a reduzir o IG da dieta tem demonstrado uma melhoria no controlo da glicemia em pacientes com diabetes, redução da pressão arterial e valores séricos de lípidos. Também pode haver benefícios para o controlo de peso uma vez que glícidos com baixo IG parecem dimi-

nuir o apetite comparativamente aos alimentos com IG elevado.

EXEMPLOS DE ÍNDICES GLICÉMICOS

	Alimento	IG (glicose=100)
IG Elevado IG > 70	Purê de batata	86
	Arroz Branco	83
	Bebidas desportivas	78
	Pão Integral	78
	Flocos de milho	77
	Melancia	72
IG Moderado~ IG=55-70	Weetabix	69
	Refrigerante	68
	Flocos de Aveia	66
	Muffins	62
	Batata Cozida	56
	IG Baixo IG < 55	Massa
Laranja		51
Gelado		50
Banana		50
Mel		46
Feijão		36
Pão de Cereais		34
Iogurte		33
Allbran		30
Leite		20

Fonte: <http://www.glycemicindex.com/>

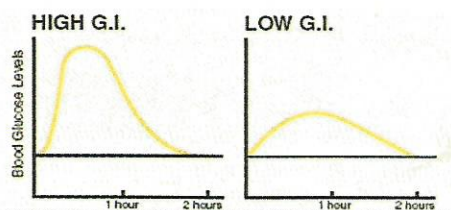
A manipulação do IG parece ser vantajoso na nutrição desportiva de forma a otimizar a disponibilidade de glícidos para o exercício. Esta particularidade é principalmente útil para actividades que envolvam exercício prolongado e de intensidade moderada.

Índice Glicémico e nutrição pré exercício

A ingestão de um refeição rica em glícidos no período pré-exercício (4 horas prévias), proporciona uma melhor manutenção da performance durante o exercício. Esta estratégia permite assegurar um aporte adicional de glícidos para ser transformado em glicogénio hepático ou muscular, ou para libertar-se gradualmente durante o exercício.

Todavia uma potencial desvantagem da ingestão de glícidos antes da actividade, é consequente aumento dos níveis de insulina no sangue, que vai suprimir a utilização de gorduras durante o exercício prolongado. Isso faz com que o músculo esteja único e exclusivamente dependente da via glicolítica (utilização de glicogénio), provocando uma queda nos níveis de glicose sanguínea (hipoglicémia), durante os primeiros 30 min de exercício.

A maioria dos estudos demonstrou que a ingestão de glícidos na fase pré-exercício tem um impacto positivo na performance desportiva. No entanto, existe uma pequena percentagem de atletas que são sensíveis à utilização de glícidos neste período, podendo sofrer de



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
Facebook: RB Running
E-mail: rbrunning1@gmail.com



ÍNDICE GLICÊMICO DOS ALIMENTOS



Resumo e recomendações práticas:

1. O Índice glicêmico já é utilizado na nutrição desportiva, no entanto são necessários alguns cuidados na sua recomendação.
2. A tabela de Índice Glicêmico não se destina a fornecer um ranking completo das virtudes dos alimentos ricos em glicídios. Outras características são importantes, tais como: custo, sabor, constituição nutricional, conforto gástrico, entre outros. Escolher refeições e lanches de acordo com os objetivos e necessidades de cada situação.
3. Alguns indivíduos ou situações podem beneficiar da escolha da refeição com baixo IG pré-exercício. Estes incluem os atletas que mostram uma resposta prejudicial à ingestão de alimentos de elevado IG antes do exercício (1 hora prévia), e que não necessitem de consumir glicídios durante a actividade. Nestes casos, refeições com glicídios de baixo IG, podem melhorar o desempenho através de uma maior disponibilidade de glicídios durante o exercício.
4. A ingestão de glicídios durante o exercício físico minimiza o impacto metabólico da refeição pré-exercício. Devem-se escolher alimentos e bebidas ricas em glicídios com base em experiências bem-sucedidas anteriormente.
5. Nos desportos de resistência, devem-se consumir glicídios regularmente durante todo o evento, (30-60 gramas por hora). A escolha deverá incidir sobre alimentos de IG moderado a elevado.
6. Imediatamente após o exercício o atleta deverá consumir 1 g de glicídios/kg de peso corporal de alimentos com IG moderado a elevado.

fadiga prematura causada pela hipoglicemia. Estes sintomas são mais frequentes quando a utilização de glicídios é feita durante a hora prévia ao exercício.

Inicialmente pensou-se que a utilização de alimentos com baixo IG poderia ter menos impacto sobre a glicémia e utilização de gordura durante o exercício, prevenindo desta forma o aparecimento da fadiga prematura. No entanto, as investigações nem sempre demonstraram este benefício, parece que a utilização de alimentos de baixo IG no período pré-exercício não oferecem benefício comparativamente aos alimentos de elevado IG.

O factor mais importante para prevenir a fadiga prematura é o tempo que decorre desde a última refeição ao início do exercício.

É importante referir que os elevados teores de fibra alimentar que os alimentos de baixo IG podem conter, podem diminuir a motilidade intestinal e resultar em distúrbios gastrointestinais relevantes para a manutenção da performance desportiva.

Também é necessário lembrar que as refeições pré-exercício não são as únicas oportunidades para os atletas de endurance abastecerem as suas reservas, as recomendações aconselham a sua reposição durante a actividade.

Índice Glicêmico e nutrição durante o exercício

A ingestão de glicídios durante o exercício prolongado fornece uma fonte exógena de combustível, melhorando a capacidade de exercício e desempenho. Vários protocolos têm sido propostos (revista atletismo outubro 2013). Embora seja intuitivo que glicídios consumidos durante o exercício são facilmente digeridos e absorvidos para fornecer um rápido aporte de energia, a sua escolha deverá incidir sobre as bebidas e alimentos (gel, barras, isotónicos, entre outros), que produzam uma resposta glicémica moderada a elevada.

Índice Glicêmico e nutrição pós-exercício

No pós-exercício, a reposição das reservas de glicogénio é o principal objectivo dos atletas. O armazenamento do glicogénio hepático e muscular é influenciado pelo treino, insulina, e pelo rápido aporte de glicose (janela de oportunidade). Tem sido proposto que os alimentos com elevado IG facilitam o reabastecimento das células musculares e hepáticas comparativamente aos alimentos de baixo índice glicêmico. Todavia, não existe evidência sobre se este benefício é causado pelo aumento da glicose sanguínea ou resposta da insulina ou de ambas.