



A ementa ideal para cada fase

TPM, menstruação, menopausa... Conheça a ementa recomendada para cada período e mantenha o rendimento

TEXTO E FOTOS: REVISTA ATLETISMO

Devido às oscilações hormonais e período da menstruação, o corpo da mulher fica sensível e é necessário tomar alguns cuidados extras na hora de montar o cardápio. A alimentação da mulher deve variar de acordo com o momento em que ela se encontra. Isso porque existem alguns alimentos e nutrientes que aumentam a liberação ou produção de hormônios, que podem auxiliar e diminuir alguns sintomas indesejáveis e ajudar a manter o rendimento na corrida.

Saiba o que pode ajudar (ou não) de acordo com o momento em que se encontra, alivie sintomas incômodos e não atrapalhe a sua rotina de treinos.

TPM (Tensão pré ou pós-menstrual)

A TPM é um conjunto de sintomas comuns na segunda metade do ciclo menstrual que melhoram ou desaparecem logo que começa a menstruação. Nesse período, o mais recomendado é que a alimentação seja rica em fibras, por conta de um dos sintomas mais comuns como as cólicas. Cereais integrais, como aveia, linhaça, arroz integral e feijões, são recomendados, principalmente por possuir Complexo B, importante para a disposição e energia.

O Ômega 3 também é muito importante por

auxiliar a aliviar o stress e os sinais de tristeza, e pode ser encontrado em peixes de águas profundas e frias, como o salmão, sardinha, atum e arenque. Também é recomendado aumentar o consumo de vegetais e hortaliças, uma vez que nesse período, é comum as mulheres sentirem mais fome e uma maior ansiedade de comer.

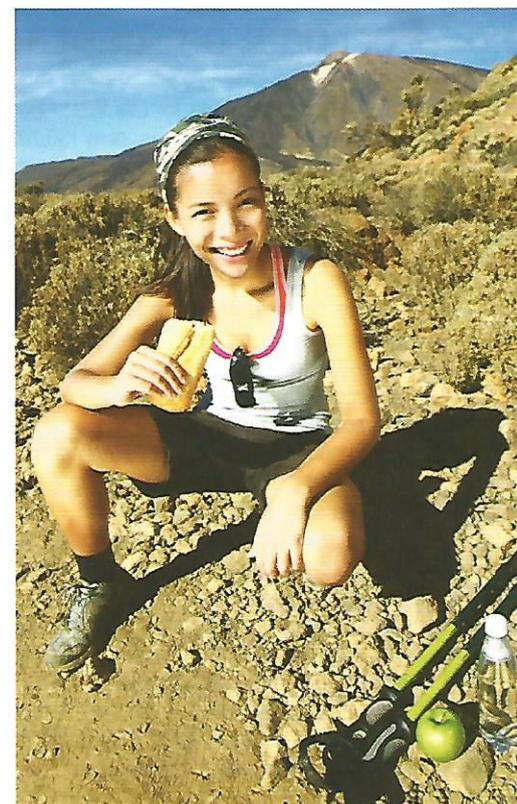
Nesse período, é importante diminuir o consumo de sal em temperos prontos, salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas prontas em pó, entre outros alimentos. O excesso de sódio aumenta a retenção de líquido e leva ao inchaço. Bebidas com cafeína, também não são recomendadas por aumentar ainda mais a irritabilidade nesse período. O ideal é consumir bebidas tranquilizantes como os chás de camomila, erva cidreira, maracujá, que ajuda na hidratação.

Menstruação

Já no período menstrual da mulher, é importante aumentar o consumo de vegetais verdes escuros como brócolos, espinafre, couve e agrião. Esses alimentos contêm quantidades significativas de cálcio, magnésio e potássio, que auxiliam na redução dos espasmos que conduzem às cólicas e ainda possuem vitamina K, que reduz o sangramento excessivo. Além disso, o consumo de Ômega 3, presente nos peixes (salmão, sardinha, atum e arenque) e sementes como a linhaça, auxiliam

na diminuição da inflamação e possíveis cólicas, dores de cabeça, entre outras indisposições do período.

A vontade de doces nessa fase pode aumentar, mas existem alguns alimentos que podem



substituir o chocolate, como são fontes de triptofano: cacau (chocolate 70%), arroz integral, pão integral, leite, tâmaras, iogurtes, soja, nozes e lentilhas, entre outros.

Por conta da perda de sangue, é fundamental comer carne nesse período, fonte de ferro. Já para as mulheres vegetarianas ou veganas, o indicado é consumir as leguminosas (feijões) e vegetais verdes escuros, acompanhados de uma fonte de vitamina C na mesma refeição (acerola, laranja, goiaba vermelha, morango, limão, abacaxi), para reter o ferro no corpo.

Grãos integrais, leguminosas e alimentos com vitamina E, são recomendados por aliviarem sintomas de mau humor, sensibilidade e ansiedade. Entre eles, feijão, grão de bico, lentilha, ervilha, coco e abacate.

É importante evitar o açúcar refinado e a

farinha branca, por possuírem alto índice glicêmico o que pode levar ao quadro de hipoglicemia de rebote, deixando a mulher com mais indisposição e cansaço.

Menopausa

A menopausa é um período que precisa de uma atenção maior por durar mais tempo do que uma TPM ou menstruação. Nessa fase, recomenda-se o consumo de alimentos fonte de cálcio, entre eles, leite e derivados, assim como vegetais verdes escuros, peixes, sementes de abóbora e tofu, essenciais para evitar osteopenia e osteoporose, muito comuns após o período de menopausa.

O consumo de cereais integrais, castanhas e leite (fontes de magnésio) podem auxiliar na

modulação do bom humor e no relaxamento muscular. Alimentos com Coenzima Q10, presente na sardinha, aveia e cebola, também auxiliam nessa fase e diminuem os sintomas de fadiga.

Para ajudar nas "ondas de calor", comuns nesse período, entram alimentos com vitamina E como oleaginosas, coco e abacate e chás como o de amora. O consumo de frutos do mar, gérmen de trigo, nozes, peixes, ovos e leites são fontes de zinco, nutriente relacionado com o reforço do sistema imunológico e melhoria da absorção de cálcio.

É importante prestar atenção ao consumo de proteínas de alto valor biológico como carnes, frango e vegetais como a quinoa, que pode auxiliar a evitar o enfraquecimento e perda de massa magra.

Controle a perda de sódio no sangue

Hiponatremia ocorre quando o sódio não é repostado durante a atividade física prolongada



O sódio exerce papel biológico importante no equilíbrio hídrico da água presente no nosso corpo. Durante a atividade física, esse elemento é libertado junto com o suor. Por isso, manter o seu nível regulado é fundamental para a saúde dos corredores. Em deficiência, o atleta pode sofrer de hiponatremia – baixa do sódio circulante no sangue.

A maior parte dos desportistas preocupa-se muito com a desidratação e esquece-se da importância do sódio para o funcionamento do organismo – e para a saúde durante a prática de uma atividade. Ao ingerir muita água, a concentração de sódio no sangue cai ainda mais.

Um dos casos mais conhecidos da hiponatremia aconteceu com chegada da corredora suíça Gabrielle Andersen na maratona das Olimpíadas de Los Angeles, em 1984.

● Sintomas

A hiponatremia provoca alterações no sistema nervoso central – gerando problemas como apatia, náusea, vômito, alterações de consciência e, até, convulsões.

● Causas

O suor libertado durante a corrida ou outro exercício físico contém o sódio. As baixas quantidades desse elemento no sangue são o problema.

● Prevenção e tratamento

Com a hidratação, além de repor a água, o atleta precisa regular os níveis de sódio no sangue com bebidas isotônicas. Em atividades prolongadas (com mais de uma hora de duração), o atleta precisa ingerir líquidos com de 0,5 a 0,7 g de sódio por litro.

RB
r u n n i n g

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

