



Como repor o sódio perdido durante a corrida

Para quem corre, repor o sal “lançado” fora do corpo através da transpiração é uma necessidade fisiológica

Além de ser essencial para o bom funcionamento do organismo, o sódio é um nutriente importante para a boa performance do corredor, pois influencia a transmissão dos impulsos nervosos e as contrações musculares, ocasionando as câibras, por exemplo.

Por isso, a sua taxa deve ser mantida em nível equilibrado. A baixa concentração de sal no sangue é conhecida como hiponatremia e é mais comum em atletas que fazem atividades de longa duração.

Quando este nível está abaixo do normal (concentrações menores do que 135 mg/dL), acarreta vários sintomas. Alguns deles são parecidos com a desidratação, desorientação, fraqueza, tontura, colapso, entre outros.

Após as maratonas e competições de triatlo, por exemplo, é comum que

esses atletas estejam com

o nível de sódio

abaixo do normal. Fatores como temperatura ambiente muito elevada — que pode causar transpiração excessiva —, treinos e provas muito fortes e longas e falta de hidratação adequada, também podem contribuir para a diminuição do nível de sódio no organismo e levar a um quadro de hiponatremia.

Estudos mostram que os atletas de ultra endurance, perdem entre um e dois gramas de sódio por litro de suor.

Sintomas e tratamento

Os primeiros sinais geralmente são subtis: náuseas, câibras musculares, desorientação, fala imprecisa, confusão mental e atitudes inapropriadas. Já os sinais mais severos podem chegar a convulsões, coma e até à morte.

Nos primeiros sintomas, o atleta deve beber algum líquido que contenha sódio, como a bebida isotônica. O ideal é que o atleta reponha o sódio durante a atividade física e não somente quando o nível cair ao extremo. Se os sintomas persistirem ou chegarem ao extremo, a atividade deve ser interrompida e um médico, consultado. Peça a um nutricionista para traçar um plano alimentar de acordo com as suas necessidades diárias.

Prevenir sempre é melhor!

A grande questão é como fazer a reposição correta do sódio. Não basta ingerir água para se hidratar durante a corrida. Quando bebemos apenas água para reidratação, o sódio do sangue fica diluído, causando a hiponatremia ou um quadro de hiper-hidratação. Ou seja, utilizar líquidos isotônicos que contenham sódio durante exercícios de longa distância ou alta intensidade é fundamental. Alguns cuidados devem ser observados, porém, para não exagerar na dose. Como estes:

Saber a quantidade de suor que elimina é o primeiro passo para fazer um bom programa de hidratação e nutrição durante os treinos e provas.

Cada corredor responde de forma diferente ao exercício; por isso, a ingestão e a reposição de sódio também poderão variar.

TEXTO E ILUSTRAÇÕES: REVISTA ATLETISMO

O CONSUMO de sal na comida tornou-se sinônimo de hipertensão — elevação anormal da pressão sanguínea apontada como uma das responsáveis pelas doenças coronárias. Mas isso não quer dizer que deva eliminá-lo da sua dieta. Para quem corre, repor o sal “lançado” fora do corpo através da transpiração, é uma necessidade fisiológica.

Cuidado com o excesso!

A deficiência de sódio — ou hiponatremia — para quem não participa em competições de endurance é rara. Isso porque encontramos facilmente quantidades significativas de sal na maior parte dos alimentos. Portanto, é preciso ficar atento à ingestão de alimentos ricos em sódio, já que se consumido em excesso, pode provocar doenças crônicas, a começar pela hipertensão arterial.

Segundo os especialistas, para evitar a elevação da pressão sanguínea, devemos ingerir menos sal por dia, especialmente o que vem nos produtos industrializados. Além de controlar a quantidade de sal na dieta, é interessante evitar produtos enlatados, embutidos, defumados, refrigerantes diet/zero e conservas, que geralmente possuem alto teor de sódio.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o consumo de sal não deve ser maior do que 5g por dia. Isso equivale a duas colheres de chá.

Cãibras?

A falta de sal não é a única vilã. Já sabemos que a falta de sódio no organismo pode provocar cãibras. Contudo, a deficiência desse nutriente não é a única responsável pelas famosas contrações espontâneas dos músculos. A preparação física inadequada, a fadiga e a ausência de outros minerais, como cálcio, magnésio e potássio, também podem ocasionar esse desconforto, além de outros problemas.

Por isso, cuide para que a sua alimentação seja o mais completa possível, sem deixar de lado, durante os treinos e provas, o aquecimento e os alongamentos. Esses fatores, aliados ao descanso, são essenciais para uma boa recuperação muscular — e, conseqüentemente, para se evitar as incômodas cãibras durante a corrida.



Pouco sal pode fazer mal ao coração

Um novo estudo mostrou que o consumo de menos de 3 g de sódio por dia aumentou o risco de problemas cardiovasculares tanto em pessoas com pressão elevada quanto naquelas sem o problema

Embora o sódio seja considerado um vilão para a saúde, principalmente para pessoas com hipertensão, um novo estudo mostrou que uma dieta com baixíssimo teor de sal pode, na verdade, aumentar o risco de problemas cardiovasculares. A novidade foi publicada recentemente no jornal científico *The Lancet*.

Para chegar a esta conclusão, investigadores do Instituto para Pesquisa em Saúde Populacional da Universidade McMaster e do Hamilton Health Sciences, ambos no Canadá, revisaram quatro estudos observacionais, totalizando 133.118 pessoas (63.559 com hipertensão e 69.559 sem o problema) que foram acompanhadas cerca

de quatro anos. Os voluntários tiveram o seu consumo de sódio medido por exames de urina.

Os resultados mostraram que as pessoas com pressão arterial elevada que consomem mais de sete gramas de sódio por dia correm um risco 23% maior de eventos cardiovasculares, em comparação com aqueles que ingerem entre quatro a cinco gramas diários da substância. A grande surpresa, contudo, é que o risco subiu para 34% naqueles que consumiam menos de três gramas de sódio diariamente.

Entre os participantes sem hipertensão, não houve aumento do risco de doença ou morte por causas cardiovasculares naqueles

que consumiam mais de sete gramas de sódio por dia. Já naqueles que comiam menos de três gramas por dia, o risco aumentou 26%, em comparação com aqueles que consumiam de quatro a cinco gramas diariamente.

“Esses resultados são extremamente importantes para aqueles que sofrem de pressão alta. Embora os nossos dados destaquem a importância de reduzir uma ingestão de sal elevada, ele não recomenda reduzir essa quantidade para níveis muito baixos.”, referiu Andrew Mente, principal autor do estudo.



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

