

que eventualmente irá comprar, pois existe muita imitação deste produto, principalmente quando adquirido pela via da internet.

PROBLEMAS COM AS BOLHAS...

(...) Apesar de ter muito cuidado com a higiene dos pés, a verdade é que o aparecimento de pequenas bolhas na zona dos dedos tem sido frequente. (...) Ando a correr há 13 meses, a uma média semanal de quatro sessões para um total de 40/50 km e se, inicialmente, os amigos me disseram que o pé habituava-se às cargas de esforço e, mais menos menos mês, tudo passaria, a verdade é que tudo continua na mesma. (...) Para além de colocar pó de talco antes de cada treino de corrida, tenho por hábito fazer um banho de imersão de 15 minutos, em água quente, uma vez por semana.

Inês Saraiva - Lisboa

RESPOSTA DO DR. JOHN CROSSMAN - Coisas bem diferentes são os pés típicos de um corredor e os de um indivíduo sedentário que não caminha mais do que umas escassas centenas de metros por dia. Este terá os pés delicados, sem calos e sem bolhas, e para tal tipo de indivíduos, banhos de água quente são algo de vantajoso, enquanto que, para um corredor – afirmamo-lo com toda a convicção – é a pior coisa que ele pode fazer. Com tais banhos, a pele fica mais sensível a tudo e os tecidos mais permeáveis ao aparecimento de pequenos cortes, sendo muito fácil que surjam as bolhas e outros tipos de irritações cutâneas. Portanto, minha senhora, a primeira coisa a fazer é acabar com esses banhos de imersão nos pés. Quanto à higiene de que fala, muito bem, mas há que não esquecer um pormenor: tal como tenta fortalecer os músculos dos pés e das pernas para poder suportar a carga dos quilómetros, também deverá ter presente que a pele dos pés precisa de ser reforçada gradualmente para, assim, ficar mais resistente face ao possível aparecimento de qualquer tipo de irritação cutânea.

Claro que há indivíduos com a pele mais frágil do que outros e que, ao fim de alguns quilómetros, têm dificuldade em colocar os pés no chão. Nestes casos, umas boas imersões dos pés em água com formol muito diluído, digamos, duas vezes por semana, possibilitam maior resistência dos tecidos cutâneos. Outra precaução, é a de colocar sempre, mas sempre, um pouco de vaselina nos pés, na zona dos dedos, antes do início do treino ou da prova.

ANTES DA COMPETIÇÃO: INGESTÃO DE BICARBONATO DE SÓDIO...

(...) Gostaria de fazer a experiência de ingerir bicarbonato de sódio antes de uma competição. Que dose devo tomar? Por outro lado, quais os perigos a que fico exposto? Tenho menos de 30 anos, sou um corredor de nível médio, mas quero progredir de maneira honesta e não recorrendo a produtos que possam ser considerados doping. (...) Enoja-me ter de correr com alguns portugueses que sei, de fonte segura, que tomam produtos dopantes para atingirem os primeiros lugares em muitas provas, mas se houvesse controlos secretos nas provas ditas populares, cujos prémios são de centenas de euros, os resultados seriam alarmantes!

(Leitor que solicitou anonimato)

RESPOSTA DO DR. JOHN CROSSMAN - Embora desconheça a realidade das provas populares no seu país, não deixa de ser curiosa a sua carta e como vai directamente ao assunto que desejava expor, em vez de surgir com rodeios, como é norma nos atletas que pretendem ingerir, com segurança, qualquer tipo de suplemento que possa levá-los a melhorar as suas marcas.

O bicarbonato de sódio é um sal natural, de tipo alcalino, que existe no nosso organismo, sendo a sua ação muito eficaz quanto a combater o aparecimento do ácido láctico provocado pelo esforço físico de forte intensidade. Em termos de fisiologia de esforço, são numerosos os estudos sobre a aplicação do bicarbonato de sódio para melhoria do rendimento físico e podemos adiantar que uma dose de 300 miligramas deste produto, por cada quilo de peso do atleta, ingerida duas a três horas antes da competição, poderá proporcionar possíveis resultados positivos. Com tal dosagem, não existe qualquer contra indicação, a não ser possíveis desarranjos intestinais e náuseas, o que pode ser desastroso para um corredor de meio-fundo ou fundo. Em todo o caso, como refere que é um corredor de nível médio, aconselhamo-lo a falar abertamente com médicos ligados à sua Federação de Atletismo, pois poderá recolher outras informações adicionais.

(N.R.: O leitor pode ainda obter mais informação lendo o artigo surgido na SPIRIDON n.º 117 sob o título “MELHOR FORMA COM BICARBONATO?”). ■

