

## Hidratação não se esgota nas garrafas de água

# Coma a sua água!

**A**limentos hidratantes fornecem muitos nutrientes saudáveis e transformam-se no combustível ideal para muitos dos exercícios de verão, com especial enfoque na hidratação.

Aqui temos notícias sumarentas: água potável não é a única maneira de se manter hidratado. Segundo vários artigos publicados em todo o mundo e ratificados por várias instituições médicas, 20 por cento do con-

### Bebidas com benefícios



#### CHOCOLATE DE LEITE

A sua relação ideal de proteínas e carboidratos ajuda à recuperação mais rápida após o esforço.

#### ÁGUA DE COCO

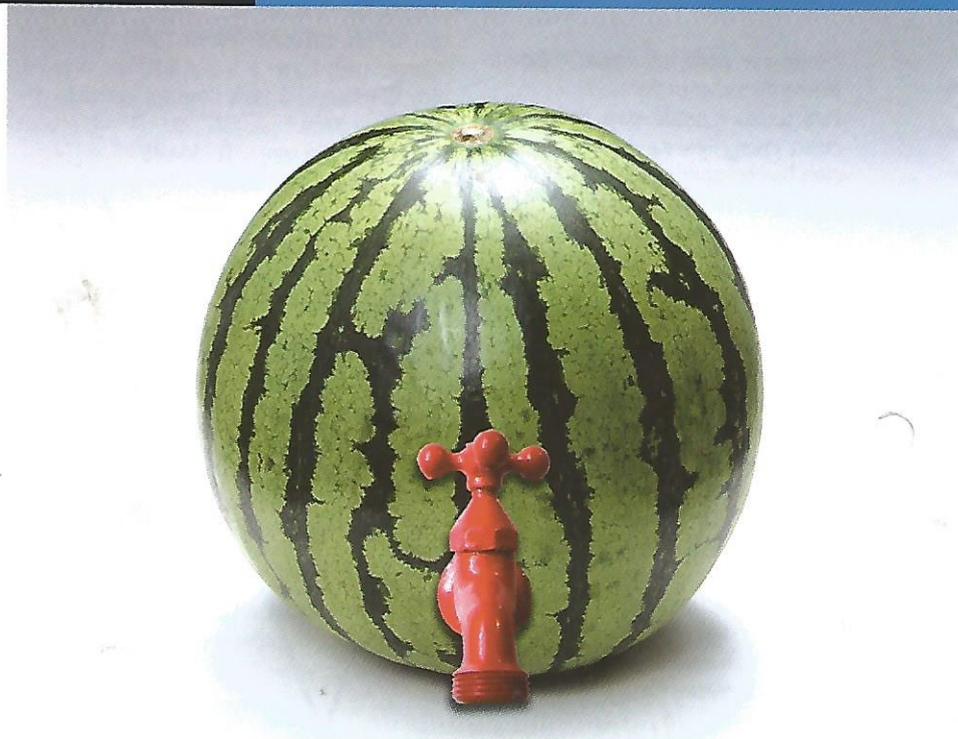
O líquido encontrado no coco verde tem menos calorias e mais eletrólitos do que a maioria das bebidas desportivas (isotónicas).

#### SUMO DE UVAS PRETAS

Várias pesquisas indicam que o sumo de uva preta tem mais antioxidantes do que outros sumos mais comuns.

#### CHÁ VERDE GELADO

Este composto tem uma acção directa sobre as células gordas, inibindo a sua formação e induzindo à destruição dos adipócitos maduros por apoptose. De acordo com estudos recentes, a cafeína contida no extracto de Chá verde é mais eficaz a promover a oxidação da gordura corporal do que a cafeína isolada, isto devido à associação desta com os polifenóis presentes no Chá verde. Os polifenóis têm ainda uma função antioxidante, essencial para prevenir a destruição muscular resultante do treino intenso, e anti-inflamatória.



sumo de água de cada indivíduo provém dos alimentos. Comer um pepino com 100 gramas é como beber um litro de água, mas melhor, segundo vários entendidos.

Além de ricos em água, os vegetais, frutas, e alguns outros alimentos contêm nutrientes essenciais que podem melhorar o desempenho de um corredor e a sua saúde. Além de encher a sua garrafa de água, adicione estes alimentos na sua dieta para hidratação completa e aumento de nutrientes. Será uma mudança gostosa e ajudará a sua performance.

#### H2O + ELETRÓLITOS MELOA, PÊSSEGOS, MORANGOS

Estas frutas são basicamente água e ricas em potássio, um eletrólito perdido através do suor. O potássio e o sódio trabalham juntos para manter equilibrados os níveis de líquido no corpo, ajudando a regular o ritmo cardíaco e a circulação sanguínea. Uma caneca de cada uma destas frutas contém entre cinco a 10 por cento das suas necessidades diárias.

#### H2O + VITAMINA C MELANCIA, KIWI, CITRINOS

A vitamina C ajuda a manter a flexibilidade das articulações e cartilagens. Estes frutos fornecem pelo menos um terço de sua necessidade diária por porção. Eles também desempenham um papel importante na pro-

tecção da pele. Os raios UV (ultra violetas), a poluição e o suor afectam negativamente a pele e vitamina C contraria esses efeitos. Para além disso, um estudo norte-americano indica que a melancia e o kiwi são tão saudáveis seis dias depois como no momento do corte. Uma solução para ter salada de frutas para toda a semana.

#### H2O + DEFESA DO CANCRO TOMATE, BRÓCOLOS

Os tomates são ricos em licopeno, um antioxidante que é relacionado frequentemente como redutor do risco do cancro do pulmão, estômago, próstata, mama, cólon e cervical. Embora possam não parecer suculentos, os brócolos são compostos de 90 por cento de água e contêm compostos chamados isotiocianatos. Segundo um estudo de 2010, divulgado no "Journal of Medicinal Chemistry", nos Estados Unidos, os isotiocianatos bloqueiam um gene defeituoso que faz com que células se tornem cancerígenas.

#### H2O + RECUPERAÇÃO ABACAXI, CEREJAS

Ambas as frutas podem ajudar a recuperar e hidratar os corredores após a competição. A enzima bromelina, encontrada no abacaxi, pode reduzir a inflamação e reparação muscular com maior velocidade. As cerejas con-



têm antocianinas e melatonina, que reduzem inflamações, segundo alguns trabalhos veiculados pelo departamento de biologia celular e estrutural da Universidade do Texas.

### H2O + IMUNIDADE

#### IOGURTE, KÉFIR

Comer alimentos ricos em probióticos podem protegê-lo de vários tipos de infecções

respiratórias. Um iogurte, geralmente, proporciona entre um e cinco estirpes de probióticos (bactérias boas), o kefir, uma bebida como o iogurte, de origem láctea, pode conter até uma dúzia. Uma caneca de cada um também contém 10 a 12 gramas de proteínas, um bloco de construção do sistema imunológico.

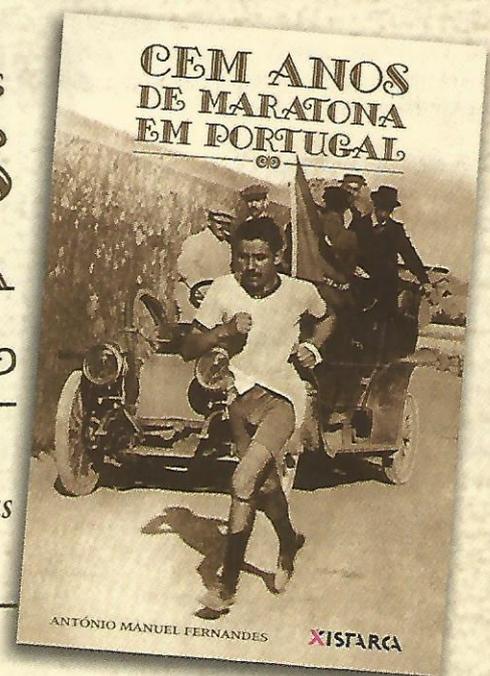
### H2O + DIGESTÃO

#### FEIJÃO E GRÃO

Uma caneca de feijão (castanho ou manteiga) ou grão cozido pode fornecer-lhe até meio copo de água, tendo ainda tanta proteína como dois ovos e metade da sua necessidade diária de fibras. As fibras mantêm o seu sistema digestivo em movimento, ajuda a diminuir o colesterol e controla o apetite. O feijão é o alimento perfeito do corredor, pois é uma combinação equilibrada de carboidratos e proteínas, permitindo uma libertação mais lenta de açúcar no sangue para um ótimo desempenho.

# ANTÓNIO MANUEL FERNANDES CEM ANOS DE MARATONA EM PORTUGAL

*...Perfil histórico da distância, o mito da sua génese, as agruras lusitanas, as suas glórias, as 151 maratonas realizadas até hoje e as estórias por trás dos factos...*



ASSINANTES:

**10** euros

OUTROS LEITORES:

**10** euros  
(+1 euro: embalagem e portes de correio)

Pedidos para: Revista Atletismo  
Calçada da Tapada, 71 A. 1349-012 LISBOA  
(acompanhado de respectivo pagamento)