

# CORRER EM JEJUM...

## UM PROCESSO NATURAL PARA ADQUIRIR O PESO IDEAL!

Por Alain Bernard

**A**penas basta levantar da cama, beber um simples copo de água natural e pronto, aí estamos nós a correr manhã bem cedo, sem preocupações, sem perdas de tempo e com todo o tempo livre para o nosso passatempo favorito: a Corrida!

Com esta sequência tão simples e directa de etapas, conseguimos associar, de forma muito harmoniosa, três pontos fundamentais para se conseguir toda uma melhor Condição Física:

1. Encontra-se sempre tempo livre para correr...
2. Consegue-se com que o nosso organismo esteja em condições ideais para a prática do exercício físico...
3. Tem-se uma actuação directa em múltiplas variantes do esforço físico...

Pois pode parecer mentira, mas consegue-se tudo isto quando se vai correr em jejum, manhã bem cedo e para que os nossos leitores fiquem com noções mais detalhadas sobre cada uma destas vertentes vamos "perder" alguns minutos na análise de cada uma delas.

**1** Um dos principais obstáculos para quem gosta de correr pode estar exactamente em saber encontrar "tempo livre" para o nosso passatempo favorito. Com a vida moderna em que muitas vezes as situações de stress são uma constante nem sempre é fácil conseguir uma "horinha" para "brincarmos a correr com o nosso corpo". Contudo, gostamos da nossa expressão "saber encontrar tempo livre", pois é aí que reside toda a solução. Certos desportistas preferem encurtar o tempo de almoço e correr a meio do dia, outros no fim, quando toda a actividade profissional está encerrada, outros preferem não ter mais essa obrigação e correm às mais variadas horas do dia de acordo com a disponibilidade do momento. Tudo isto está mais ou menos certo o problema é que nem sempre o esquema diário vai ter uma sequência normal. Há os imprevistos, há mais isto e aquilo, a chuva, os engarrafamentos do trânsito, a reunião que se prolonga, as horas extraordinárias que aquela tarefa nos obriga e não se pode adiar... Enfim, bem vistas as coisas uma mão bem cheia de pequenos nada que podem ser o tal "grãozinho" que nos pode impedir de conseguir correr naquele dia.

A nossa solução é só uma começar a correr logo ao levantar, numa altura em que não há qualquer

plano profissional que impeça o leitor. Esta é a hora ideal para a maioria dos corredores modernos, principalmente aqueles que habitam nos grandes centros urbanos.

O que se perde? Talvez uma hora de sono...

O que se ganha? Uma boa hora de exercício físico, só para nós, qual dia logo ganho ao raiar da alvorada! (Nota da Redacção: o nosso director desde há anos que treina por volta das 6 horas da manhã...). Para quem não está familiarizado com esta fórmula: iniciar o treino, podemos adiantar que o que custa são as duas primeiras semanas, depois, com a rotina, o ir correr de manhã é um pouco como ter o hábito de tomar um duche retemperador. Quando não se vai correr, sente-se logo que o dia vai ter uma sequência diferente, mais cargas de stress.

A par desta realidade há uma outra. Bem vistas as coisas, começa-se o dia a fazer algo que nos é muito querido, a Corrida! E depois, os problemas do trânsito, as reuniões inesperadas do final do dia, os problemas profissionais de última hora, já são encarados como algo "normal" e que já não irão condicionar a possível realização da sessão de treino eventualmente prevista para o final do dia.

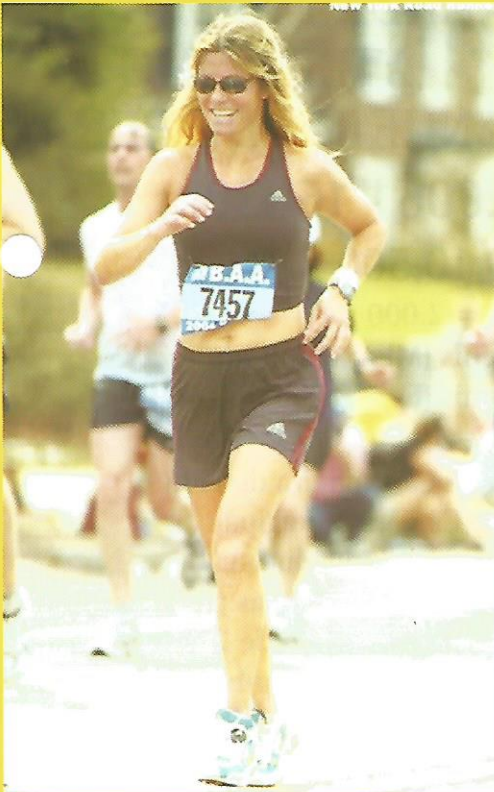
**2** Após uma noite de sono retemperador, em que muito provavelmente a última refeição foi o jantar, o organismo, ao acordar encontra-se em situação ótima para desempenhar esforços físicos de corrida contínua e, bem vistas as coisas, é difícil, acontecer qualquer problema de estômago devido a digestões atrasadas, ou qualquer outra anomalia em termos fisiológicos. Claro que as reservas de açúcares (glicogénio melhor dizendo) existentes no organismo, talvez necessitem de ser equilibradas mediante a ingestão de alimentos ricos em nutrientes, a tal necessidade do pequeno-almoço, mas essa é uma premissa que o atleta sabe que vai acontecer e que está implícita a partir do momento em que opta que iniciar o esforço físico apenas com a ingestão de um copo de água.

Aliás a maioria dos fisiologistas é da opinião que o desempenho físico máximo só poderá ter lugar quando a corrente sanguínea é quase exclusivamente canalizada para o trabalho, situação que só poderá equacionar-se quando os processos de implícitos a qualquer trabalho da digestão estão completos.

**3** O último ponto benéfico, prende-se com uma actuação múltipla durante o esforço físico. Vamos supor que o atleta vai efectuar uma sessão de corrida lenta, contínua,



SPRIBON



durante 60 minutos de esforço e que inicia tudo em jejum. Em termos fisiológicos, volvidos cerca de 30 a 40 minutos de corrida, o organismo vai verificar que se começa a dar um esvaziamento das reservas de glucose hepática, o que faz com que o corpo comece a tentar encontrar outra fonte de energia. Se o ritmo cardíaco do atleta rondar os 75% das pulsações máximas, então, são os glúcidos (glicogénio hepático e muscular) que são preferencialmente mobilizados. Quando o ritmo de corrida é mais lento, são os lípidos (as reservas de gorduras) a fonte preferencial de energia do corpo humano.

Nesta sequência, quando se vai correr em jejum, e com ritmos cardíacos que rondarão os 80 a 50% das pulsações máximas, o que vai acontecer é que passada a primeira meia hora de esforço, irão ser as gorduras as principais reservas a ser "queimadas" e com a particularidade muito importante de tudo ser executado mediante um processo de multiplicação por 5! Em termos práticos isto irá traduzir-se numa perda real de cerca de 15 gramas por hora de esforço. Note-se que estamos a referir unicamente às perdas efectivas de gordura, não de peso em líquidos.

É bom ter presente que com a ingestão do tradicional pequeno-almoço as perdas são da ordem das 4 gramas...



Claro que há também que ter presente o chamado "reverso da medalha" e ele surge neste esquema mediante a perda dos chamados ácidos gordos, essenciais para o corredor de fundo, o que equivale a dizer que em termos gerais, estas sessões de corrida em jejum só ocasionalmente é que deverão ultrapassar os 60 minutos de esforço.

Por outras palavras, ao efectuar-se uma sessão de corrida em jejum vamos encontrar um óptimo meio natural de "acertar com o peso de Forma", sobretudo se este processo decorrer durante várias semanas de treinos.

### PRECAUÇÕES NESTES TREINOS

A sugestão que aqui estamos a apontar para estes treinos matinais naturalmente que implicarão algumas pequenas precauções, tais como:

- Estarmos perante um desportistas já minimamente familiarizado com o esforço de corrida;
- Tomar a precaução de levar sempre consigo nestes treinos em jejum, uma ou duas pastilhas de glucose, que serão ingeridas se o atleta verificar que está a entrar num certo momento de desfalecimento ou de dificuldade em continuar a sua sessão de corrida;
- Levar consigo um telemóvel ou indicações de telefone, eventualmente a contactar em caso de ligeiro desfalecimento;
- Beber água em abundância, digamos dois

copos, logo após a sessão de treino matinal;

- Ingerir um bom pequeno-almoço, pós duche, centrado em alimentos ricos em glúcidos (leite com cereais, fruta, compotas etc.).

- Só muito ocasionalmente é que se devem efectuar sessões superiores a 60 minutos de corrida contínua pois com o acumular do esforço nestas circunstâncias irão produzir-se corpos cetónicos (toxinas originárias da degradação das gorduras e dos ácidos aminados e que acidificam o organismo);

- Os desportistas com tendência para diabetes e problemas renais não deverão executar estas sessões em jejum;

- Nunca utilizar a prática da corrida em jejum na manhã de uma competição, já que o organismo irá ser posto em situação de rendimento máximo e neste particular só com a ingestão de um cuidadoso e retemperador pequeno-almoço tal premissa se pode verificar;

- Nunca utilizar este tipo de treinos quando se está a recuperar de um processo de lesão músculo-tendinosa.

Enfim, a nossa sugestão para uma experiência de sessões de corrida matinais em jejum aqui fica, na certeza de que poderão contribuir decisivamente para um melhor equilíbrio orgânico e sobretudo para que cada corredor se aperceba de novas sensações através do seu próprio corpo. Por outras palavras, o atleta ficará com melhor conhecimento do seu próprio corpo e dos seus limites.■

# XX

## GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE CASTANHEIRA DE PÊRA

2 de JULHO de 2006 - 16h30m

Prova de Estrada - 10.500 metros

16h30m - Infantis (M/F) = 2.000 mt

16h50m - Iniciados/Juvenis (M) = 4.000 mt

17h10m - Iniciados/Juvenis (F) = 3.000 mt

17h35m - Prova Aberta = 10.500 mt

Organização: Casa do Povo de Castanheira de Pêra

Colaboração directa com Câmara Municipal

Prémios monetários (Equipas Individuais)

Taças, troféus, medalhões, diplomas e lembranças p/ todos.

Informações e Inscrições: Até 27 de Junho de 2006

Casa do Povo de Castanheira de Pêra • 3280 Castanheira de Pêra

Telefone 236 43 44 80 • Fax 236 43 81 17



SPIDON