



CAFÉ, UM BOM ESTIMULANTE PARA OS CORREDORES...

DEVEREMOS BEBER CAFÉ ANTES DAS PROVAS?

PETER SCHULTE

Desde a década de setenta que muito tem sido escrito sobre os benefícios da cafeína quando usada em várias práticas desportivas, nomeadamente as que envolvem esforços de longa duração. De tal forma esta situação tem sido uma realidade que, durante vários anos, a cafeína, mesmo em pequenas doses, passou a ser considerada como estimulante e produto dopante e proibido pelas principais federações desportivas. Depois, ou melhor, há cerca de dois anos, levantou-se um pouco esta determinação, passando a ser considerados dopantes apenas os produtos com cafeína em doses muito elevadas.

De uma coisa ninguém duvidava, é que a ingestão moderada de cafeína poderia ser um bom auxiliar para os corredores de meio-fundo e fundo. É assim que, antes das provas, qualquer observador poderia verificar um grande movimento em torno dos estabelecimentos comerciais que vendiam café.

Seria por acaso? Seria moda passageira?

Não, a grande verdade é que em qualquer pelotão de corredores está profundamente enraizada a ideia de que um café, ingerido cerca de trinta minutos antes do tiro de partida, pode constituir mesmo precioso auxiliar para um bom desenrolar do esforço.

Até aqui, tudo bem, tudo normal, mas começam agora a circular informações junto dos meios atléticos alvitrando que talvez os benefícios da cafeína para os corredores não sejam aqueles por que, desde há muito, fisiologistas e treinadores clamavam. A origem destas dúvidas têm por base os estudos do Dr. Philipp Kaufmann, professor de cardiologia do "University Hospital Zurich", o qual apurou que, ao ministrarem-se 200 miligramas de cafeína (qualquer coisa como duas chávenas de café, segundo os parâmetros europeus), verifica-se uma diminuição do fluxo sanguíneo em torno do coração, o que, em algumas situações, pode atingir cerca de 22%! Este valor, verdadeiramente alarmante, pode subir ainda para cerca de 39%, no caso



de se tratar de esforço desenvolvido em altitude (valores apurados em laboratório, tendo por base câmaras simulando altitudes da ordem dos 2.000 m), o que mostra bem o grau de perda de irrigação sanguínea e consequente oxigenação em torno do principal órgão do Ser Humano.

De salientar que, nos seus estudos, o Dr. Kaufmann não notou quaisquer efeitos semelhantes perante a ingestão das mesmas doses de cafeína em situação de repouso. A razão desta ocorrência poderá estar relacionada, de acordo com o cardiologista suíço, com o facto de, a partir do momento em que o desportista está a correr, haver uma natural libertação de Adenosina de maneira a permitir maior expansão das artérias coronárias, a facilitar, portanto, a melhoria da circulação de sangue. Ao ingerir-se cafeína, verifica-se um bloqueamento na libertação de Adenosina e a consequência directa de tudo isso leva a dificultar o natural trabalho cardíaco, situação que, para o corredor, pode ocasionar um mais fraco rendimento atlético.

Importa ter presente o pormenor de, em termos de estudos fisiológicos, já há vários anos se saber que este bloqueamento da Adenosina poderia ocorrer perante a ingestão da cafeína. No entanto, os estudos agora encetados pelo departamento de cardiologia do "University Hospital Zurich" são os primeiros a apurar a exactidão de toda esta inibição orgânica.

Portanto, amigos corredores, valerá a pena ingerirmos duas chávenas de café antes do início de qualquer competição, correndo o risco de se perder cerca de 22% do rendimento cardíaco?

Aliás, o artigo publicado recentemente pelo "Journal of the American College Cardiology" é bem elucidativo quanto às dúvidas que os treinadores das modalidades que envolvem esforços Aeróbios (Endurance e Resistência Prolongada) começam a levantar.

"Corredores, Não Bebam Café Antes das Provas!", pode representar as novas palavras de ordem entre maratonistas e corredores de distâncias mais curtas. A razão disso assenta na possibilidade de surgir uma bem significa quebra no volume sanguíneo em torno do grande músculo do desportista: o coração!

Porém, uma pergunta surge naturalmente: e as razões de natureza psicológica? Não serão elas uma componente demasiado forte para qualquer corredor de fundo? Quando a população em geral sabe que, ao beber-se a chávena de café logo pela manhã, observa-se como que uma nova energia suplementar e que, quando se tem sonolência, o café contribui para surgir novos influxos anteriormente ausentes, como explicar que a mesma chávena de café, antes da competição, possa ser algo pouco adequado e nada aconselhável?

Esta é uma das grandes questões que actualmente se coloca e, francamente, não sabemos qual terá mais peso, se a componente fisiológica ou a área psicológica.

A par dos estudos do Dr. Kaufmann, qual alerta que caiu como uma bomba nos meios atléticos,

também deparamos com outros trabalhos científicos a apontarem um rol de benefícios em torno da ingestão da cafeína. Por exemplo, o "Journal of Sports Science" surgiu, em 2006, com um estudo envolvendo indivíduos que ingeriram cafeína em doses de 1,4 miligramas por cada 500 gramas do seu peso corporal e foram convidados a executar uma corrida de 8 quilómetros. O mesmo esforço foi executado três dias mais tarde sem a ingestão de cafeína e a conclusão é que os valores atléticos surgidos quando do primeiro teste eram nitidamente mais positivos do que o segundo, onde a cafeína esteve ausente. Tal estudo, levado a cabo pela equipa de cientistas do Dr. Michelle Jones, da "Edge Hill University" (Inglaterra), foi ainda confirmado com o recurso a ciclistas ao longo de esforços aeróbios. Os valores apurados, em termos de melhoria no rendimento físico, situavam-se na casa dos 3,1% face aos indivíduos que não ingeriram cafeína.

JOGOS OLÍMPICOS DE MUNIQUE

O Campeão Olímpico da Maratona, em 1972, o norte-americano Frank Shorter, talvez tenha sido um dos principais impulsionadores do uso sistemático do café entre os praticantes de corrida prolongada. Na realidade, ao afirmar que um dos seus segredos, antes de correr uma maratona, era o de beber duas chávenas de café, este campeão fez com que surgisse a moda de ingerir café antes das provas e que, ainda nos dias de hoje, se mantém bem viva.

Outro factor que influenciou a expansão deste recurso, está directamente relacionado com o facto do café ser uma bebida bastante enraizada nos meios ocidentais, sendo muito fácil encontrar um local da sua venda. Nos Estados Unidos, cerca de 110 milhões de adultos bebem café com regularidade, num total de duas a três vezes por dia. (N.R.: Em Portugal, os últimos dados estatísticos referem que cada português consome por ano 730 chávenas de café, ou seja, quase o mesmo valor de França, 822, mas muito longe do consumo nos países nórdicos, onde a Noruega apresenta 1356 chávenas, a Dinamarca 1305 e a Finlândia 1293).

O estímulo verificado no sistema nervoso central conduz o indivíduo a melhorar não só a sua atenção como também a sentir-se possuído por um certo aumento de energia e de influxo nervoso.

Evidentemente que tudo está relacionado com a dose ingerida, pois as reacções orgânicas observadas quando se bebe duas chávenas de café não são as mesmas se esse número for muito superior.

Segundo o Dr. Terry Graham, da Universidade de Ontário, ao ministrar-se quatro miligramas de cafeína por cada quilo de peso corporal em atletas que vão participar em provas longas, observa-se uma melhoria no resultado final que poderá estar compreendida entre 10 e 15%.

Vamos supor que estamos perante um atleta com 70 quilos. A "dose ideal" de cafeína situar-se-á nos 280 miligramas, ou seja, qualquer coisa como



duas chávenas de café forte. No entanto, para que o resultado possa ser eficaz, os atletas devem ter a precaução de ingerir bastante água antes e durante o esforço.

Claro que existe o risco de poderem surgir problemas digestivos, nomeadamente nos praticantes mais susceptíveis de sofrerem dores abdominais, e trata-se de um risco que deve ser encarado pelo corredor como muito possível de suceder, principalmente quando se mistura leite ao café, pois este contém tanato de caseína, de que resulta um composto insolúvel no meio ácido do estômago. Tal mistura torna-se ainda mais insolúvel quando se adiciona açúcar, um produto que aumenta a acidez no saco gástrico.

Se é certo que a secreção de adrenalina contribui para a redução da fadiga e, consequentemente, no maior estímulo do sistema nervoso e cardio-respiratório, também não podemos esquecer a sua acção positiva na mobilização das gorduras, aspecto que pode ser muito interessante nos esforços prolongados.

Será que, para o corredor, a cafeína é um bom ou um mau amigo?

Podem ser ambos, é tudo uma questão de dose e, como referimos anteriormente, do maior ou menor grau de envolvimento psicológico...

O alerta dos cientistas suíços deve ser muito considerado em termos de precaução, sobretudo para os praticantes dos escalões de veteranos. Para os outros, os praticantes regulares de corrida dos escalões mais novos, o aviso de que a melhor maneira de enfrentar um esforço físico, quer seja de natureza

ONDE ENCONTRAR CAFEÍNA...

60 ml	café expresso	120 mg
200 ml	capuccino	120 mg
180 ml	café filtrado	103 mg
300 ml	chá fervido	80 mg
250 ml	red bull	80 mg
1 cápsula	Paracetamol	65 mg
180 ml	café solúvel	57 mg
100 gr.	Chocolate	43 mg
360 ml	Coca-Cola Light	41 mg
360 ml	Pepsi	32 mg
360 ml	Pepsi Light	30 mg
360 ml	Coca-Cola	30 mg
100 gr.	Chocolate de leite	15 mg

Como se observa, o café expresso é aquele que apresenta a dose mais elevada de cafeína que se pode tomar ao beber uma única chávena de café. Segundo os especialistas, a dose letal para o Ser Humano oscila entre as 5 as 10 gramas de cafeína, ou seja, cerca de 40 a 80 cafés expresso!...

curta ou prolongada é saber escutar o seu próprio corpo, compreender as suas adaptações individuais e retirar o maior prazer e rendimento da actividade, pois, como se sabe, cada homem é um caso e cada corredor também o é.. Saber adaptar-se não só aos treinos como a tudo o que envolva a sua vida, nomeadamente no capítulo alimentar, é arte que só os melhores corredores conseguem levar a bom termo e bom será que o leitor tenha esta máxima bem presente na sua actividade de cada dia..■

UM PEQUENO ANÚNCIO NA SPIRIDON PODE TRAZER MESMO MUITOS ATLETAS!



CONTACTE-NOS: Telemóvel 96 709 28 82

Fax 21 414 27 32

E-Mail spiridon@mail.telepac.pt

