

□ **LAHOR CLÍNICA MÉDICA**
Tatiana Oliveira Nutricionista - CRN 7508
Rua Mário Amaral, 267 - Paraíso - SP
Tel/Fax: (11) 3884-7127 – Tel: (11) 3051-5554

Alimentação e Hidratação para a prática de Atividade Física

A alimentação balanceada é fundamental para o bom rendimento físico. Alimentar-se antes do exercício pode ser um desafio para todos os praticantes de atividade física. Uma boa recomendação é fazer uma refeição 2 a 4 horas antes do exercício. A refeição ideal deveria ser composta basicamente por carboidratos (massas, pães, arroz, cereais), ser moderada em proteínas (carnes, queijos e leite), pobre em lipídeos (óleo e gorduras em geral) e deve fazer parte do hábito alimentar do atleta ou esportista. Os carboidratos são digeridos rapidamente, enquanto a digestão de proteínas e de lipídeos é mais lenta. As refeições ricas em lipídeos oferecidas antes do exercício podem causar desconforto gástrico.

Alimentar-se bem e de forma saudável também inclui fazer uma escolha inteligente dos alimentos a serem ingeridos após o exercício físico. A refeição adequada pós-exercício reabastece os músculos e ajuda na recuperação. É importante incluir nesta refeição, de forma equilibrada, uma variedade de alimentos fontes dos quatro grupos de alimentos existentes (carboidratos, proteínas, gorduras e sais minerais). Os alimentos ricos em carboidratos e em energia são recomendados tanto para o período pré, quanto para o pós-exercício. Veja algumas sugestões para antes e depois do exercício.

Antes do exercício

O principal objetivo de uma refeição pré-exercício é fazer com que o esportista não se sinta fraco e nem lento antes e durante a atividade. Por isso, da mesma forma que o jejum é contra indicado neste momento, o recomendado é não iniciar um treino com o estômago totalmente cheio, o que pode diminuir a performance e até trazer conseqüências desagradáveis, como indigestão, náuseas e até vômitos.

Uma boa recomendação é fazer uma refeição como um café da manhã completo de 1 a 2 horas ou almoço, de 3 a 4 horas antes do exercício. Se o tempo entre a última refeição e o horário do início do treino for inferior (como as pessoas que acordam e vão treinar imediatamente), priorize apenas os carboidratos (pão, biscoito ou bolo simples, gel de carboidrato, frutas sem casca e sem bagaço) e dispense as proteínas (leite, queijo, iogurtes) e as gorduras em geral. Isso melhora a absorção dos carboidratos, que são essenciais para este momento, pois garantem energia, e não “pesam” no estômago para a hora do treino.

Para este momento os lanches menos elaborados, com pães simples e pouco recheados, são as melhores opções, pois se tornam fontes rápidas de energia sem aumentar consideravelmente o trabalho digestivo. Neste momento a prioridade do fluxo sanguíneo é o trabalho muscular, e quanto menor o trabalho digestivo, melhor!

Alguns alimentos ricos em fibras, como cereais fibrosos, grãos, hortaliças cruas e algumas frutas, como laranja com bagaço ou abacaxi, não são recomendados neste momento, pois podem causar desconforto intestinal.

2-3 horas antes

- Cereais e leite com baixo teor de gordura (desnatado)
- Frutas frescas
- Pão com queijo branco, cottage ou frios magros
- Bisnaguinha com requeijão light
- Vitaminas de frutas
- Iogurte batido com fruta
- Barra de cereais
- Bebidas esportivas

1 hora ou menos antes

- Frutas secas como uva passas, damasco, ameixa
- Suco de frutas ou frutas sem casca
- Biscoitos (maisena, água e sal, cream-cracker, maria)
- Pão de forma ou francês
- Bolo simples (fubá, laranja)
- Bebidas esportivas
- Barra energética
- Gel de carboidrato

Durante o exercício

Durante o exercício, o fornecimento de carboidratos é capaz de prevenir o declínio da glicose sanguínea, retardar a fadiga em exercícios de longa duração e resultar em melhoras generalizadas no desempenho final, tendo assim um efeito adicional na performance.

O recomendável é que após 1 hora de exercício seja consumido um sachê de carboidrato a cada 20 ou 30 min., junto com a água.

A ingestão de 30 a 60g de carboidratos por hora é suficiente para evitar queda na concentração de glicose no sangue e retardar a instalação da fadiga, durante os exercícios de longa duração.

Após o exercício

Alimentar-se para obter o melhor desempenho também inclui fazer uma escolha inteligente dos alimentos a serem ingeridos após o exercício físico. Isso restabelece os músculos do atleta para o próximo evento ou competição.

Para recuperar totalmente a energia muscular, é necessário comer nos primeiros 30 minutos após o exercício e fazer outras refeições pequenas a cada três horas.

Se não é possível ingerir alimentos sólidos nos primeiros 30 minutos ou se não houver alimentos disponíveis, recomenda-se beber 2 copos de uma bebida esportiva. É igualmente importante hidratar-se após a atividade física.

A melhor recuperação pós-treino é obtida ao se combinar o consumo de carboidratos e proteínas, que são extremamente importantes para recompor os músculos. As proteínas estão presentes em alimentos de origem animal, como queijos, iogurtes, leites, carnes, frios magros. Dessa forma, uma refeição ótima após o treino pode ser um sanduíche ou uma combinação de macarrão com frango.

Sugestão:

- Sanduíche de peito de peru ou rosbife e queijo branco com suco de abacaxi
- Bolo de cenoura + iogurte + fruta
- Salada verde + Espaguete ao sugo com frango grelhado
- Salada + Arroz com brócolis + filé grelhado

Treino matinal

	Evitar	Substituir por
Antes	Pão francês com presunto e queijo; Leite com achocolatado;	1 fatia de pão integral com queijo e meio copo de suco de fruta;
Depois	Ficar sem comer ;	1 sanduíche de pão integral, queijo branco e fatias de peito de peru com fruta ou suco natural;

Treino no meio do dia

	Evitar	Substituir por
Antes	Ficar sem comer;	1 fruta, ou 1 iogurte pequeno de frutas (com açúcar)
Depois	Hambúrguer e queijo, batata frita, e refrigerante;	Salada com azeite, 1 filé médio de frango grelhado e 6 colheres de sopa arroz integral (ou 3 colheres de sopa de arroz branco) e 3 colheres de sopa de feijão, 1 xícara de chá de brócolis e 1 copo de suco de laranja

Treino no final da tarde

	Evitar	Substituir por
Antes	Pão de queijo com refrigerante;	Um sanduíche de queijo minas no pão integral e suco de polpa natural de fruta ou água de coco;
Depois	Pizza;	Meio prato de legumes cozidos (batata, cenoura, vagem), 1 filé médio de peixe assado ou cozido e 1 copo de suco de abacaxi;

Hidratação

Além de se alimentar corretamente antes e depois do exercício, lembre-se sempre da hidratação.

O estresse do exercício é acentuado pela desidratação, que aumenta a temperatura corporal, prejudica as respostas fisiológicas e o desempenho físico e produz riscos para a saúde.

O suor é a forma que o corpo encontra de dissipar o calor, evitando o aumento acentuado da temperatura do corpo, o que prejudicaria o desempenho físico. Porém, juntamente com o suor, são perdidos alguns eletrólitos importantes (sódio, potássio e cloreto).

A água pode ser uma boa opção de reidratação para o exercício por ser facilmente disponível, barata e ocasionar um esvaziamento gástrico relativamente rápido. Entretanto, para as atividades prolongadas, de mais de uma hora de duração, ou para as atividades de elevada intensidade, apresenta as desvantagens de não conter sódio e carboidratos e de ser insípida, favorecendo a desidratação voluntária e dificultando o processo de equilíbrio hidroeletrólítico. A desidratação voluntária é verificada quando se compara a hidratação com água com a hidratação com bebidas contendo sabor.

Dessa forma, as bebidas esportivas mostram-se eficazes na hidratação, por conterem nutrientes e eletrólitos específicos, além de auxiliarem na regulação da temperatura corporal.

Devemos ingerir líquidos **antes**, durante e após o exercício. Para garantir que o indivíduo inicie o exercício bem hidratado, recomenda-se que ele beba cerca de 250 a 500 ml de água duas horas antes do exercício.

A reposição hídrica adequada **durante** o exercício deve ser de 150 a 200 ml a cada 15 a 20 minutos, a partir dos 15 primeiros minutos de prova. Após uma hora de prática esportiva e em dias quentes, os eletrólitos devem ser consumidos juntamente com a água.

Após o exercício, deve-se continuar ingerindo líquidos para compensar as perdas adicionais de água pela urina e sudorese.

- **Desidratação leve a moderada:** fadiga, perda de apetite e sede, pele vermelha, intolerância ao calor, tontura, oligúria e aumento da concentração urinária
- **Desidratação grave:** dificuldade para engolir, perda de equilíbrio, pele seca e murcha, olhos afundados e visão fosca, disúria, pele dormente, delírio e espasmos musculares.

“Uma alimentação adequada não fará de um indivíduo comum um campeão olímpico, mas a deficiência ou inadequação poderá tirá-lo do pódio. Mesmo entre os atletas amadores, o sonho de ser o melhor está sempre presente, o que torna a Nutrição um fator essencial na busca dos objetivos”.