

Nutrição X Meia-Maratona

No dia 22 de Agosto de 2010 acontecerá a 14ª edição da Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro. A cada ano cresce o número de participantes que desejam melhorar o tempo nos 21km ou simplesmente participar dessa grande festa.

Durante os meses de preparação para essa prova, muitos corredores cometem o erro de se preocupar apenas com o treinamento e esquecem-se da importância da nutrição. É uma alimentação equilibrada e organizada que irá proporcionar a execução de toda a planilha de treinamento, fazendo com que se chegue à prova com o melhor condicionamento possível.

O objetivo da nutrição nessa preparação é fornecer energia e nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais,...) para que ocorra uma boa recuperação entre as sessões de treino, permitindo um treinamento consistente ao longo dos meses, que fará com que ocorra uma evolução natural das qualidades necessárias para o bom desempenho na prova (resistência e força).

Quando se chega o dia da prova a importância da nutrição se mantém! A alimentação antes da largada tem o objetivo de manter a glicemia (açúcar do sangue) em níveis adequados. Essa refeição deve ser feita 2-3 horas antes da prova e deve ser rica em carboidratos (pão, fruta, suco, por exemplo).

Durante a prova deve ser executada uma estratégia nutricional que já tenha sido treinada nos treinos longos dos fins de semana. Não é hora de novidade! O objetivo dessa estratégia é permitir o consumo adequado de carboidrato (carboidrato em gel), sódio (presente no isotônico e no gel) e líquido (água e isotônico).

O consumo de carboidrato deve ficar em torno de 30-60g por hora. Esse nutriente tem a função de manter a glicemia estável, preservar o glicogênio muscular (reserva de carboidrato dentro do músculo) e permitir a queima adequada de gordura durante o exercício, evitando a fadiga precoce.



O sódio durante a atividade física tem a função de facilitar a absorção de água e glicose, promover uma contração muscular eficiente, e pode prevenir o surgimento de câimbras. Quanto mais tempo o atleta permanecer na prova, maior a importância da reposição do sódio. Por isso os corredores que terminam a prova após 2 horas devem prestar atenção no consumo desse nutriente.

Manutenção do volume sanguíneo! Essa é a finalidade do líquido consumido durante a atividade física. O consumo deve ser freqüente (a cada 15-20') e deve ficar em torno de 400-700ml por hora, dependendo das condições climáticas. Caso não seja reposta a quantidade adequada, o sangue ficará mais "viscoso", dificultando sua circulação (entrega de oxigênio e nutrientes) e promovendo o aumento da freqüência cardíaca.

Em provas realizadas a nível do mar (umidade relativa do ar elevada) e com temperaturas altas, há uma sudorese aumentada para atletas não aclimatados, vindos de regiões secas, como é o caso de Brasília. Nessa situação há uma perda maior de líquido e sódio e um consumo aumentado das reservas de glicogênio muscular. Portanto no dia da prova, planejar a estratégia nutricional é tão importante quanto determinar o ritmo (min/Km) que se pretende realizar a corrida.

Seja nos meses de preparação ou durante a prova A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA! Aproveite cada momento dessa experiência e boa prova!!