

Desafio no Cerrado?? Não esqueça da Nutrição!

O Brasília Multisport (BMS) está em sua segunda edição esse ano e vem crescendo assim como as corridas de aventura por todo o Brasil. Corrida no asfalto e em trilhas, remo em lago e rio e ciclismo no asfalto são as modalidades que compõem nessa competição.

Na categoria BMS *Short* (25km) o atleta irá correr 6 km no asfalto, remar 3 km no lago e pedalar 16 km no asfalto individualmente ou em dupla. Já a categoria BMS *Long* (135km) são 6 km de corrida no asfalto, 15 km de remo no lago, 61 km de ciclismo, 18 km de remo no rio, 21 km de corrida em trilha, e para finalizar 11 km de ciclismo. Na prova *Long* o atleta pode escolher participar individualmente, em dupla ou em equipe.

Não importa a distância que o atleta irá participar, a nutrição desempenha um papel decisivo para um bom resultado. Algumas variáveis não são controláveis, como o vento, sol e um equipamento que se quebra durante a prova. No entanto a nutrição é uma variável totalmente controlável e deve ser levada a sério pelo atleta. Meses de treinamento não podem ser desperdiçados por uma estratégia nutricional mal elaborada.

O objetivo da nutrição durante a prova é fornecer energia e nutrientes em quantidades adequadas para minimizar o desgaste físico durante a prova. Durante a prova o atleta deve escolher opções práticas e que esteja acostumado a consumir. Veja abaixo quais são os nutrientes que devem estar presentes em um Plano Nutricional de Prova:

Carboidrato

O carboidrato é a nossa principal fonte de energia durante a atividade física. Ele tem como função manter a glicemia, ou seja, manter os níveis de glicose (açúcar) adequados em nosso sangue. Níveis baixos de glicose sanguínea fazem com que o organismo comece a utilizar mais rápido seus estoques de carboidrato no músculo (glicogênio), o que favorece um aparecimento precoce da fadiga.

A presença do carboidrato também permite que a gordura seja utilizada como fonte de energia, o que é fundamental em uma prova de *endurance* como o BMS.

Sugestões: barra energética, barra de cereal, bebida energética, biscoito, carboidrato em gel, fruta in natura, fruta desidratada, pão.

Proteína

A utilização da proteína como energia durante a atividade é pequena. No entanto em provas longas essa pequena contribuição pode ser significativa. Além disso o seu consumo ajuda na manutenção da massa muscular, que é importante na etapa de recuperação pós-prova.

Sugestões: gel e isotônico com proteína, proteína magra associada com pão.

Sódio

Durante a atividade física ocorre uma perda significativa desse nutriente pelo suor, e muitas vezes o consumo dele é esquecido pela maioria dos atletas. Uma de suas funções no organismo é regular a pressão osmótica e o equilíbrio hídrico, ou seja, regular a quantidade de água que é absorvida e excretada pelo nosso corpo. Concentrações adequadas de sódio em nosso organismo ajudam a prevenir a desidratação.

A presença dele também ajuda na absorção de aminoácidos e glicose. Por isso que “bebidas esportivas” (isotônico) contêm sódio em sua composição.

A falta desse mineral pode causar uma hiponatremia que é caracterizada pelos sinais de fraqueza muscular, dor de cabeça e câimbras.

Sugestões: carboidrato em gel com sódio, cápsulas de sal, isotônico, opções de pão e biscoitos salgados, saches de sal.

Hidratação

A função da água é manter o volume sanguíneo. Durante o exercício quando ocorre elevação da temperatura corporal, o processo de transpiração (suor) acontece para que haja uma diminuição dessa temperatura. A água presente no suor vem do sangue, e se não repomos esse “água perdida”, o sangue diminui o seu volume. Essa diminuição de volume sanguíneo prejudica o transporte de oxigênio e de nutrientes e conseqüentemente o rendimento. Alguns sintomas de desidratação são: aumento da temperatura corporal, dores de cabeça, tontura e fadiga.

A cor da urina é um indicativo do estado de hidratação, e ela deve estar sempre clara.

Sugestões: caramancholas, cintos e mochilas de hidratação devem ser utilizados para transportar água e isotônico durante a prova.

É importante não realizar testes com alimentos ou suplementos no dia da competição. A alimentação e hidratação fazem parte do treinamento e por isso as estratégias nutricionais devem ser testadas durante os treinos.

Lembre-se que *A SUA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO FAZEM A DIFERENÇA!*

Programa-se e boa prova!

Angelina Grangeiro – Nutricionista 449

>> Clínica 449 <<

Centro Clínico Sudoeste Sala 219

Tel.: 3363-7449 | contato@clinica449.com.br | www.clinica449.com.br