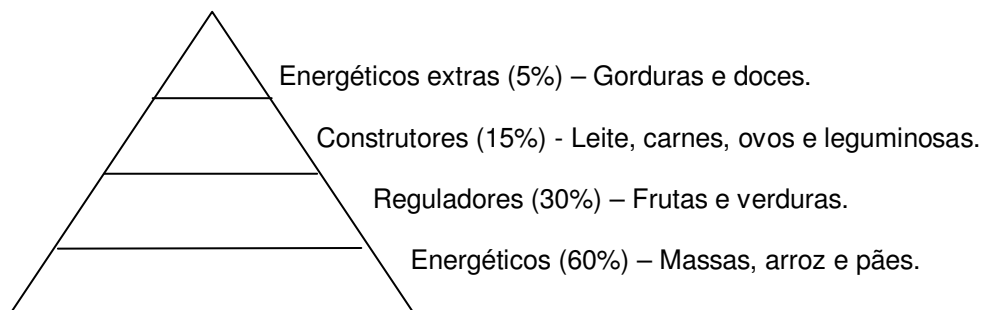


FAQ sobre nutrição esportiva.

01. Como se divide a pirâmide dos alimentos ?



02. Quais as possíveis consequências do perfil alimentar dos gaúchos ?

A alimentação dos gaúchos é, quanto à distribuição de CHO, lipídios e proteínas, bastante desregrada. Há um baixo suporte energético de CHO e uma grande ingestão de proteínas e lipídios de origem animal. Isso trás problemas de obesidade, doenças cardíacas, aumento de triglicerídios, colesterol e problemas renais.

03. O que acontecerá com um montanhista de 1,80 m, 85 Kg, que pratica 1h de exercícios diários e teve a orientação de consumir 1500 Kcal ?

O metabolismo basal deste indivíduo é de 1870 Kcal / dia. Se ele consumir somente o que foi sugerido (1500 Kcal / dia), além da redução de peso, ele poderá sofrer de vários problemas no funcionamento da sua atividade basal.

04. Como você distribuiria 2000 Kcal ao longo do dia para um escalador que irá treinar às 17h?

Seria distribuído em 5 refeições.

Café: 30%

Lanche da manhã: 10%

Almoço: 30%

Lanche da tarde: 10%

Janta: 20%

05. Um montanhista vai fazer uma caminhada de aproximação que irá durar 3 horas. Como seria o preparo nutricional ?

Uma dieta rica em CHO (50%), proteínas (30%) e lipídios (20%). Além da hidratação mínima de 250 ml durante a atividade ele deverá consumir cerca de 500 ml de água ou isotônicos 2 horas antes do início da caminhada. Após a atividade a ingestão deve continuar com isotônicos.

06. Como devem ser as refeições para preparar um escalador que passará o dia inteiro participando de uma competição de escalada em boulder ?

Esse atleta, durante a escalada, utilizará a energia das rotas metabólicas anaeróbias ATP-CP e glicolítica. Dessa forma é recomendada uma dieta rica em CHO (carboidratos) e, entre as escaladas, ele deverá se alimentar com refeições leves (cereais em barra e isotônicos) responsáveis por evitar a baixa do índice glicêmico.

07. Que cuidados o escalador deve ter nas refeições próximas ao horário dos treinos de ganho ou manutenção da massa muscular magra ?

Antes de qualquer atividade física, principalmente antes de um treino de musculação, o aluno deverá ingerir CHO de fácil assimilação como fonte de energia. Esses CHO além de fornecerem energia, evitarão que se utilize a massa muscular como fonte de energia (degradando-a) e evitando um quadro hipoglicêmico.

08. O que acontece com o escalador que treina em jejum ?

Treinar em jejum pode prejudicar muito o desempenho do atleta. Pode ocasionar: distúrbios alimentares, distúrbios menstruais ou amenorréia (na mulher) e osteoporose. A falta de uma alimentação apropriada rapidamente levará o atleta a um quadro de hipoglicemia que, após ser utilizado todo o glicogênio muscular, começará a utilizar o glicogênio armazenado no fígado. Esse quadro, pode baixar os níveis de glicogênio hepático levando a sérios problemas no sistema nervoso central que necessita de glicose para o bom funcionamento.

09. Quais os alimentos mais indicados para o consumo após um exercício de longa duração tipo travessia de cânion ?

Após um exercício longo ocorre a depleção do glicogênio. Esse glicogênio deve ser repostado em até 48h para que ocorra a supercompensação do organismo durante o período de repouso e deverá ser repostado imediatamente. Atletas devem consumir de 100g de carboidratos (CHO) dentro de 15 a 30 min. após exercícios deste tipo. A ressíntese de glicogênio é proporcional a quantidade de CHO ingeridos. Essa reposição também pode ser feita através de bebidas isotônicas que contenham CHO. São necessários 2,7 ml de água por grama de glicogênio depletado. Nesta fase a hidratação é importante para compensar as perdas eletrolíticas pelo suor, assim como o suprimento de sódio e potássio fornecido pelas frutas e vegetais.

10. O nervosismo, o estresse e a ansiedade gerados pelo ambiente de competição fazem com que alguns atletas não se alimentem antes de uma prova. O que pode acontecer neste caso ?

Esse quadro é semelhante ao jejum e seus efeitos são praticamente os mesmos. O mais grave é a hipoglicemia - queda dos níveis de glicogênio muscular e hepático. Neste caso faltaria glicose para o funcionamento do sistema nervoso central que poderá levar o atleta a sofrer de tonturas, mal-estares e desmaios, prejudicando o seu desempenho durante a competição.

11. O que pode influenciar a quantidade de energia armazenada nos músculos ?

- A quantidade de glicogênio muscular - Quanto maior for o suprimento de glicogênio muscular maior será o aporte energético durante a atividade física para as contrações musculares e para o sistema nervoso central. Essa reserva pode ser feita através da absorção de proteínas, lipídios e CHO.
- Nível de treinamento - Cada tipo de atividade requer uma maior aquisição de energia.
- Ingesta de carboidratos - Pois são eles que mantêm o suprimento de glicose no sangue. O CHO é o combustível mais eficiente, mesmo em relação ao consumo de O₂.
- Características individuais tais como: sexo, idade, tamanho, estado de maturação e treinamento.

11. O que pode acontecer se o atleta ingerir quantidades insuficientes de alimentos reguladores ?

A falta de fibras (solúveis ou insolúveis) pode gerar má absorção dos nutrientes pelo intestino. A falta de sais minerais pode ocasionar: osteoporose, anemia e pancreatite crônica. A falta de vitaminas (hidrossolúveis ou lipossolúveis) pode ocasionar: fadiga, diminuição do consumo de O₂, diminuição da função pulmonar, diminuição da função enzimática, raquitismo e protrombina.