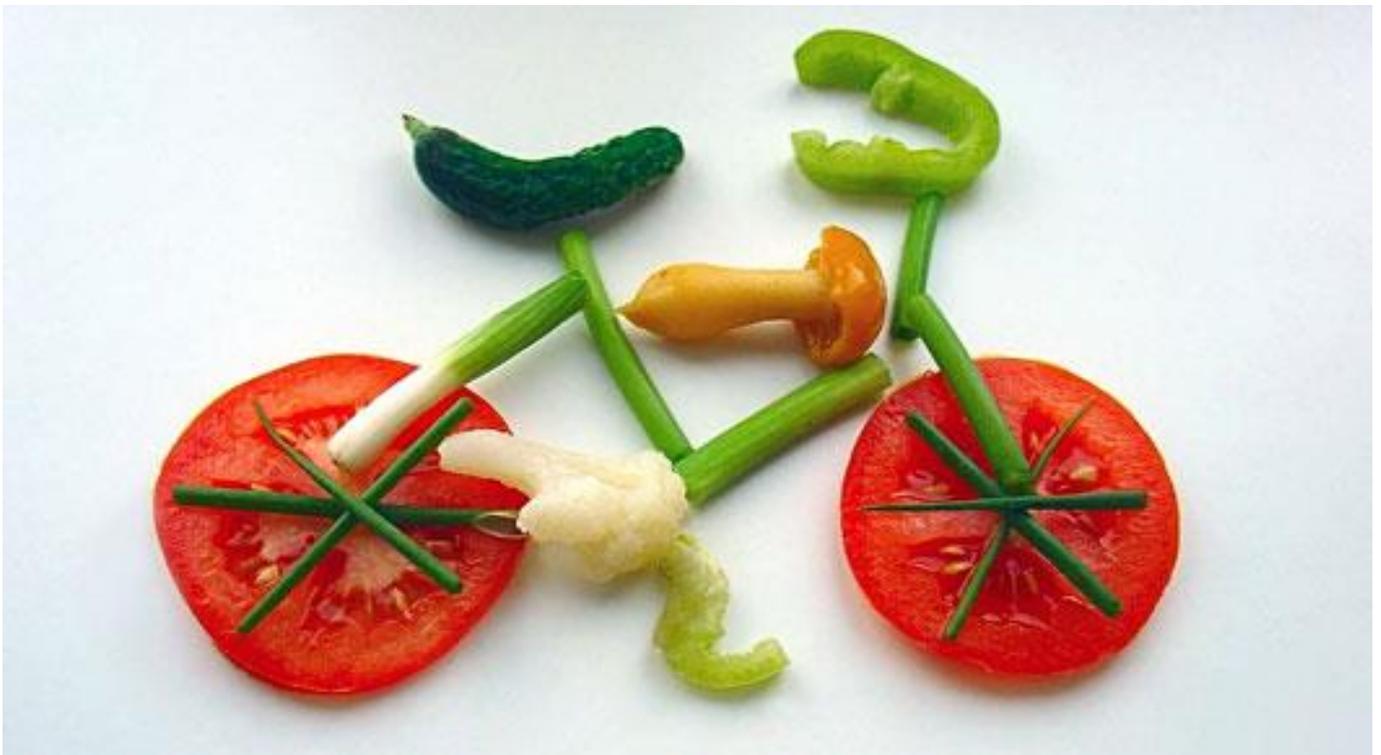




VEROCARD

o verdadeiro benefício

Nutrição na Atividade Física



Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Por que Fazer Atividade Física?

A prática de atividade física pode proporcionar benefícios à composição corporal, à saúde e à qualidade de vida.

No entanto, nem sempre realizar atividade física irá trazer equilíbrio ao seu organismo. As alterações fisiológicas e os desgastes nutricionais gerados pelo esforço físico podem conduzir o atleta ou praticante de atividade física ao limiar entre a saúde e a doença, se não houver a compensação adequada desses eventos, quer dizer: **SE NÃO ESTIVER BEM NUTRIDO A ATIVIDADE FÍSICA PODERÁ CAUSAR DANOS FISIOLÓGICOS AO SEU ORGANISMO.**

Isso porque a produção de radicais livres em excesso pode ser considerada um exemplo de efeito indesejável do exercício. Além disso, o exercício físico induz danos no trato gastrointestinal (como distensão abdominal, eructação (arrotos), náusea, vômitos, cólicas abdominais), e um sistema gastrointestinal comprometido pode favorecer a invasão de microorganismos não saudáveis ao organismo. Isso principalmente quando o exercício é vigoroso e praticado em um ambiente quente sem treino e/ou hidratação adequados. Todo tipo de exercício pode levar a alterações no metabolismo, na distribuição e na eliminação de vitaminas e minerais. Em vista disso, as necessidades de nutrientes específicos podem ser afetadas conforme as demandas fisiológicas, em resposta ao esforço.

SE VAI TREINAR TEM QUE SE NUTRIR

A nutrição adequada é essencial para o rendimento e saúde de atletas e praticantes de atividade física.

A alimentação deve levar em consideração, variáveis como a necessidade nutricional do indivíduo, de acordo com composição corporal, com o seu objetivo e com o gasto energético do esporte praticado. Do contrário, uma alimentação inadequada pode resultar em fornecimento insuficiente de nutrientes importantes relacionados ao metabolismo energético, à reparação tecidual, ao sistema antioxidante e à resposta imunológica.



Alimentos Essenciais Para a Prática de Atividade Física

- ❶ Alimentos contendo agentes antiinflamatórios são importantes: açafrão, gengibre, frutas vermelhas, cenoura, alho, cebola - pois a inflamação é um dos principais causadores de lesões e do desenvolvimento de doenças em atletas e praticantes de atividade física.
- ❷ No pré-treino é importante o consumo de carboidratos para fornecer energia, dependendo da intensidade do exercício a porção consumida pode ser maior ou menor. Algumas opções: batata-doce, mandioca, farinha de tapioca (mas inclua uma fonte de fibra como semente de chia ou quinua em flocos), pão integral e frutas, como: açaí, banana, melancia.
- ❸ Ainda no pré-treino é importante consumir 1 proteína de fácil digestão, como: frango, atum, sardinha, ovo, queijo fresco, ricota – esses alimentos irão ajudar a reduzir a fadiga muscular.
- ❹ No Pós-treino: é essencial o uso de uma proteína, pode ser carne, frango, ovos, queijo, leite, a quantidade da porção dependerá do tipo e intensidade do treino. Também é necessário incluir uma opção de carboidrato para fornecer glicogênio que será a energia para o musculo se recuperar.
- ❺ A hidratação adequada também faz parte de uma nutrição equilibrada, já que a reposição insuficiente pode trazer conseqüências desagradáveis, entre elas a diminuição da força muscular, o aumento do risco de câibras e a hipertermia e, conseqüentemente, a queda no desempenho.
- ❻ Em alguns casos o uso de suplementos pode ser indicado, devido às altas recomendações e ao tempo de ingestão alinhado aos horários de treino. Alguns dos suplementos mais usados são: os carboidratos (gel, barra, pó), as proteínas (whey protein), os aminoácidos (BCAA, arginina e creatina), vitaminas, minerais e ômega-3, que podem contribuir para retardar a fadiga muscular e melhorar a recuperação pós treino. Procure seu Nutricionista para que faça uma prescrição individualizada de acordo com sua necessidade.

O exercício regular só será benéfico se houver também uma alimentação adequada!