

20 de abril de 2015

<http://justnews.pt/noticias/a-importancia-da-nutricao-no-desporto>



## A importância da nutrição no desporto

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo. Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD). Membro da Or

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.  
Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).  
Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1581D  
verasofia.fernandes@auchan.pt

A adequada ingestão de energia e nutrientes tem a capacidade de melhorar a performance atlética e promover uma adequada recuperação após exercício. Em oposição, um consumo desadequado pode resultar em perda de massa muscular (que se traduz em perda de força e endurance, bem como num compromisso da função imunitária, endócrina e musculoesquelética), risco aumentado de fadiga, tempo de recuperação prolongado e lesões.

Neste sentido, uma adequada nutrição deverá fazer parte do plano de treino do atleta e ser uma prioridade para o comum praticante de exercício físico (no intuito de manter e melhorar a sua performance, potenciando a sua envolvimento nesta prática).

Para maximizar a performance, os principais objetivos dietoterápicos são garantir o consumo calórico suficiente para compensar o dispêndio energético associado ao treino e adequar a ingestão aos objetivos nutricionais de cada fase de treino:

Antes do treino – maximizar os níveis de glicogénio muscular, manter níveis ótimos de glicemia, retardar a depleção muscular, prevenir a fadiga e manter o estado de hidratação;

Durante o treino – repor parte das perdas hidroeletrólíticas, manter os níveis de glicemia e retardar a chegada da fadiga;

Após o treino – repor glicogénio, líquidos e eletrólitos, normalizar a glicemia e promover o anabolismo e reparação muscular.

Para maximizar a performance, a alimentação do atleta/praticante de exercício físico deve ser flexível, acomodando o estilo de vida e preferências alimentares com os objetivos de cada fase. A adequada ingestão energética e nutricional pode ser desafiante quando atletas ou indivíduos com treinos intensos e frequentes têm horários de trabalho, treino e responsabilidades sociais e familiares exigentes. Tal pode comprometer a quantidade, qualidade e timings das refeições, o que, por sua vez, pode impactar grandemente os níveis de força e energia, bem como a saúde global.

Neste sentido, as opções desenvolvidas de “alimentos para desportistas” como barras, bebidas, snacks, entre outros, podem ser uma mais-valia (sempre incluídos numa alimentação que contemple refeições completas e equilibradas).

De forma geral, recomenda-se que a hidratação seja constante ao longo do dia, com especial ênfase antes, durante e após a prática de exercício físico. Em termos de alimentos sólidos, recomenda-se:

Antes do treino – snacks com elevado teor em glícidos, pouca fibra e gordura (ex.: pão de mistura com fiambre ou barra de cereais com fruta ou smoothie);

Durante o treino – bastará a reposição hídrica e de eletrólitos a partir de água, se treino inferior a 1h. Se superior a 1h deverão ser ingeridas bebidas desportivas isotónicas e/ou géis que permitam manter a glicemia;

Após o treino – snack com teor moderado de proteína e elevado de glícidos, idealmente até 30 min. após a prática (ex.: bebidas desportivas de recuperação, leite com chocolate ou iogurte c/ frutos oleaginosos).

---

Apoio:  **saúde e bem-estar**  
Jumbo

**Jornal Médico**

Artigo publicado na edição de março do Jornal Médico.