

2016-05-03 11:40:29

<http://justnews.pt/noticias/programa-nacional-para-a-promocao-da-alimentacao-saudavel-lancou-hoje-o-manual-nutricao-no-desporto>

## **Nutrição no Desporto: Manual da DGS esclarece «todos os envolvidos na prática e prescrição de exercício físico»**

A Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) lançou hoje o manual "Nutrição no Desporto". O documento visa "atualizar os conhecimentos nesta área e apoiar o aconselhamento alimentar e nutricional a todos os envolvidos na prática e prescrição de exercício físico".

De acordo com Pedro Graça, diretor do PNPAS, "apesar da enorme produção de conhecimento científico de qualidade nesta área, os praticantes de desporto de todos os níveis, desde aspirantes a profissionais, são hoje confundidos por uma grande profusão de informação de má qualidade, nomeadamente na internet".

Na sua opinião, "são muitos os pretensos especialistas que, muitas vezes a coberto de interesses comerciais, aconselham determinados produtos ou estratégias alimentares, sem base científica e com evidentes riscos a longo prazo para a saúde dos cidadãos".



Entre outros temas, no manual são abordadas questões como a relação da alimentação com o rendimento e a recuperação do exercício através de estratégias nutricionais "bem escolhidas e individualmente planeadas". Este manual pretende resumir estas estratégias, focando-se no cálculo das necessidades energéticas do atleta, do tipo, quantidade e momento de ingestão nutricional e de fluidos para manter e promover uma ótima saúde e adaptação ao treino.

Nesse sentido, foi com a intenção de "apresentar um conjunto de orientações de base científica para quem apoia e para quem pratica desporto que o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável convidou dois reputados investigadores e especialistas nacionais nesta área para escreverem este Manual".

Trata-se de Mónica Sousa, do Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, da Faculdade de Desporto - Universidade do Porto, e de Vitor Hugo Teixeira, do Centro de Investigação, Formação, Intervenção e Inovação em desporto (CIFID), da Faculdade de Desporto, e da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação - Universidade do Porto.

Pedro Graça salienta que, "felizmente, existe hoje em Portugal uma 'escola' de nutrição no desporto, onde estes dois autores são protagonistas, que está a fazer o seu caminho e que é já reconhecida internacionalmente".



São abordadas no manual questões como a suplementação, o consumo de proteína, de hidratos de carbono, antes, durante e após o esforço e, em geral o papel dos alimentos e nutrientes no desempenho físico, sendo certo que "muito ainda ficará por discutir e aprender".

O manual pode ser consultado [aqui](#).