

1. A alimentação é o factor ambiente que mais se repercuté na saúde dos individuos e na situação sanitária das populações.

A alimentação saudácia concorre para o bem-estar. De facto, por ser completa, equilibrada, variada, ajustada quantitativamente às necessidades, desprovida de toxicos e de agentes infeciosos e parantáicos, proporciona um balanço nutricional propício à saúde. A alimentação saudácia actua através de dois conjuntos de efeitos complementares.

- Um possibilita aos individuos que se desenvolvam ao máximo geneticamente consentido e que exibam todas as capacidades herdadas, nomeadamente as de imunocompetência.

- O outro atenua ou suprime a eventualidade de marcadores genéticos herdados induzirem doenças metabólicas (obesidade, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, etc.) e doenças degenerativas (câncer, doença tromboembólica, etc.),umas e outras relacionadas por alimentação excessiva e desequilibrada.

2. A alimentação saudável de desportistas não é mais do que uma variante do padrão alimentar ideal, adaptado quantitativamente às necessidades incrementadas pela duração e intensidade do esforço muscular, e às especificidades de cada atleta, dependentes do nível de treino, características biológicas e esportiva emocional a prática desportiva. A natureza feminina tem exigências próprias, nomeadamente as que resultam de uma mama gorda mais desenvolvida do que no homem, indispensável para o equilíbrio biológico da mulher.

Não concebemos nem aceitamos a alimentação de desportistas como um meio para usurpar as suas aptidões, prejudicando a saúde no presente e comprometendo-a para o resto da vida.

É grande a tentação de exigir ao atleta o que ele só dá quando se maltrata. Engodo com prémios, doping farmacológico e doping nutricional são meios fáceis e de resultados mais rápidos em comparação com selecção cuidadora, treino rigoroso e promoção de perfeito bem-estar.

3. Em 15 minutos não é possível desenvolver toda a temática da alimentação saudável adaptada a atletas. Apontamos só quatro questões:

* A refecção antes da prática deve proporcionar estômago leve,

impedir gases e cólicas intestinais, suster necessidades pujantes física e mental.

Para isso, há que cuidar bem da composição e configuração dessa refeição.

Um exemplo:

Sopa: Puré de hortaliças e legumes batido em copo liquidificador, engrossado com arroz ou massa (nunca com leguminosas ou batata), temperado com azeite.

Prato: Peixe cozido, assado na brasa ou grelhado com pouca gordura, limpo de peles e gorduras visíveis. Em alternativa, carne picada ou muito tenra, grelhada. Massa cozida, arroz ou farinha de pau sem estufado, ou puré de batata. Nunca hortaliças, legumes, leguminosas ou batatas (a não ser em puré).

Sobremesa: Fruta fresca bem madura batida; poderá ser uma das bebidas da refeição, diluída c 50%. Doce de colher pouco açucarado, como a beterraba, arroz doce ou creme.

Bebidas: Infusões digestivas como limonete, tília, menta ou macela. Ou chá fraco, caso não se tome café. Nunca bebidas gasosas ou alcoólicas.

No fim, chá ou café longo, no caso de atletas, não excitantes, aduzidos com um máximo de 8 gramas de açúcar.

Pão: Sempre tortado ou torradas. Nunca fresco. Pode usar-se 15 gramas de manteiga para barnizar.

* Na primeira hora após um esforço árduo, os músculos veredam-se particularmente aptos para recorrerem a sua reserva glicogénica, indispensável para recuperarem a capacidade funcional e readquirirem aptidões para esforços ulteriores. O álcool reduz ou elimina a síntese muscular de glicogénio. Por isso o resultado de uma prova nunca se festaja ou lastima com bebidas alcoólicas.

Outra condição indispensável para os músculos refazerem o seu glicogénio é disporrem de glicose sanguínea a níveis máximos normais na primeira hora após o esforço. Em consequência, é importante comer uma refeição no decurso dessa primeira hora; pode ser idêntica à que antecede a prova.

Se não for possível tal refeição, sirva-se com abundância papa açucarada de fruta, ou sumo fresco aduzido, e um doce de colher. Em alternativa, iogurte com fruta acompanhado de torradas ou bolachas com cravada.

* A hidratação é uma área negra para os nossos desportistas.

Eles devem ser educados para regularmente beberem água com abundância, sobretudo as aniorias e hiperactivas. Importa que a água seja clara,

limpida e pouco cheirosa, apesar do esforço.

A refeição antes da prática, bem mastigada e ~~bebida~~ beberada, em ambiente silencioso e calmo (não é momento para recomendações), deve ser provada de abundantes fornecedores de água: erva, batidos de fruta, infusões digestivas, café, chá.

Entre a refeição e o inicio da prova, deve beber-se água ou infusões frias, a temperaturas entre 10 e 15°C, não açucaradas para não embracarem o esvaziamento gástrico e o processo digestivo, e não gás, para não provocarem flatulência, à regra de 150 a 200 cm³ de cada vez, 2 a 3 vezes por hora. Passado 3 horas da refeição, as bebidas já podem ser açucaradas com açúcar até um máximo de 30g por litro; maiores quantidades interferem na digestão digestiva. Quando a prova é longa, deve ir-se bebendo. Após a prova, beber 2 ou 3 vezes 200 cm³ na primeira hora, e continuar a beber até se reatrigar o peso corporal de ante do esforço. Perdas de peso corporal superiores a 3% exigem estudo da atleta.

Em tempo quente ou quando se transpira muito, as bebidas podem conter sais minerais em concentração baixa. Por outro, 6 a 10 mg de nídio e de cloro e 3 a 5 mg de potássio. Isto significa que a maioria das "bebidas para atletas" disponíveis no mercado, não cumpre com segurança os seus propósitos quando diluída em igual volume de água potável.

Uma nota: sauna provoca perda de água e minerais.

* A encanagem alimentar de proteínas é francamente nociva; impede criar e manter um património orgânico satisfatório e reduz a defesa contra infecções. Não enxaguemos atletas macrônéticos ou vegetarianos.

Mas o excesso de proteínas alimentares também é nocivo. De imediato, provoca retentão de líquidos com aumento de peso, taquicardia, dispneia, pernas pesadas, hiperemia ligamentar e tendinites óbvias. Com o decorrer de anos, provoca anomalias da filtração glomerular, hipercurvatura articular, hiperuricemia, cálculos renais e insuficiência renal.

Atletas, adultos, mulheres ou homens, devem atingir uma razão de proteínas entre 1,2 e 1,5 g / kg / dia. São adolescentes em pleno desenvolvimento, que estejam a edificar o seu património muscular, são permitidas razões até 1,8 g / kg / dia.

Grande, bifes e concentrados proteicos são erradamente considerados com força, vigor e capacidade. Mas, de facto, o que gera aptidões é proteínas em quantidade adequada, hidratos de carbono de absorção lenta em porções liberais, treino eficaz direcionado, capacidade, intensidade do atleta, hidratação cuidada e acentuada distribuição pelo dia de refeições e merendas.