

* No resumo valorizo 4 aspectos particulares de adaptações do PAI que beneficiam a saúde e o rendimento de atletas: Os aspectos valorizados são

→ A refeição antes da prática

de digestão fácil e pouco flatulente (escolha de al. e calorias) rica de amido e de nutrientes activadores e protectores hidratante

Esta refeição é a última de uma refeição alimentar cuidada, adequadamente rendibilizada pelo bom treino

→ A refeição, ou a refeição de colação e refeição, após prática

pensada para reedificar o património glicogénico das células musculares de tipo I (vermelhas) e libertar as células de tipo II (brancas) do ácido láctico

→ Outro dos 4 aspectos salientados é a hidratação

falamos do ritmo de bebida e da sua composição

que a necessidade do atleta seja permanentemente bem gotejar (temperatura corporal). Há que acrescentar que o treino torna o suor menos mineralizado o que implica aumento da osmolaridade do meio extracelular e desidratação celular.

Dai a discussão sobre as bebidas de reposição para atletas de competição: devem ser hipotónicas e açucaradas (bebidas de frutas)

nunca hipertónicas e talvez nunca isotónicas para atletas que desenvolvem esforços prolongados e intensos.



falamos das grandes diferenças entre atletas quanto as necessidades

É necessário conhecer cada um individualmente

→ O 4º aspecto tratado é o da ração proteica

de proteína biológica

< 1,5 g/kg/dia

Sejam os atletas ou não. Na esportista mas

podem ser vegetarianos

Estamos num cenário médico

O especialista em E D e Metab tem que chamar a atenção para as relações entre desporto, estado nutricional-metabólico e saúde.

A ideia de que o exercício físico regular beneficia a saúde em geral, e a composição corporal e o balanço metabólico, em particular, é mais mentiras (ou mais verdade).

É de facto benéfico em circunstâncias do desporto a desenvolver 30-50% da capacidade aeróbica máxima e ocupar 4 a 10 horas semanais. Isto corresponde a práticas de desporto de lazer e recreação e às actividades físicas espontâneas quotidianas. É a pensar menor nível de actividade que decore a legenda, desporto para todos e desporto e saúde.

Este tipo de desporto modesto traz muitos benefícios às populações urbanas com profundas e hábitos de vida sedentários.

Desejo salientar apenas alguns:

- Proporciona a composição corporal (massa m/massa gorda)



• Anomalias de filtração glomerular (falha a principal culpada seja a sobrecarga proteica em modo entre atletas) e elevação progressiva de TA com a idade.

Podemos concluir que o desporto exigente nas ^{condições} alimentares hoje comuns é nefasto para a saúde. Representa um concauro adicional para vulnerabilizar, provocar e ampliar o conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas.

Abencorados os médicos do desporto que valiam pelas capacidades atléticas do desportista, sem esquecer que o comité do presente desente o fustun sandarant ou diente deuses entusiasticamente trabalhados.

Muito obrigado.