



Alimentação saudável adaptada à prática desportiva

Emílio Pais, médico endocrinologista, chefe de serviço no Hospital de S. João, professor na Curso de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto.

Queremos salientar alguns aspetos de importância saliente para a saúde de atletas e para o seu pleno rendimento, na impossibilidade de esgotar o tema.

(1) A hidratação pela própria alimentação e pela tomada liberal de bebidas tem regras (tempo, natureza, distribuição horários antes, durante e após a prática) e tem medida (quantidade, tolerância, necessidades variáveis com a prática, o clima, a natureza do atleta).

(2) A alimentação quotidiana do atleta não deve afastar-se do padrão de alimentação saudável adequado ao esforço muscular e à constituição do praticante.

(3) A refeição antes da prova tem regras qualitativas, quantitativas e gástricas; mas é a direcção dos suplementos no decorrer da prova e de natureza e ritmo da hidratação.

(4) A refeição após a prova tem papel determinante na velocidade da recuperação muscular e na capacidade do atleta para o prosseguimento da actividade. Vale a pena pensar nela.