

VII Congresso
o Texto dos
1º Jornais Técnicos de Nutrição
do F.C.P. Alimentação saudável do desportista (1)
Emílio Peres
Jan. 1984

1. Ideias gerais acerca da alimentação como factor de preparação física

1.1. A alimentação dos seres humanos deve cumprir dois objectivos:

- a) dar prazer, ou seja, satisfazer os sentidos do paladar, olfacto e vista, e criar uma situação emocional positiva ; b) nutrir adequadamente.

O primeiro objectivo determina que a comida de todos os dias, independentemente do ocasional festim gastronómico, satisfaça os gostos e hábitos das pessoas para que elas gozem do máximo bem-estar psico-emocional. Em atletas, sobretudo antes de competições, a comida tem que ser pensada nesse termo; também o ambiente das refeições deve ser confortante e apaziguador. Mas, como os hábitos alimentares de certos grupos humanos não são saudáveis, quer dizer, não são adequados nutricionalmente, a educação alimentar deve fazer parte da educação desportiva subjacente ao treino, para que o atleta aprecie comida saudável.

O segundo objectivo, nutrir adequadamente, só é atingido através de uma alimentação que satisfaça completamente as necessidades nutricionais requeridas por cada indivíduo.

1.2. Os alimentos fornecem nutrientes que se agrupam em 7 faixas:
hidratos de carbono, gorduras, proteínas, minerais, água, vitaminas e compostos; um outro elemento que importa em nutrição, embora não seja considerado como nutriente, é o álcool.

(1) Texto de apoio

1.3. Os nutrientes, de forma desigual, desempenham vários papéis: como fornecedores de energia (caso dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas, e também, do álcool); como fornecedores de materiais para a construção do organismo durante o crescimento e desenvolvimento e para a reconstituição das estruturas que permanentemente se destroem (caso das proteínas, alguns minerais, água e outros); como ~~fornecedores de~~
reguladores das funções vitais (caso das vitaminas, algumas minerais, água, ácidos gordos indispensáveis, ácidos amoniacais); como ~~fornecedores de~~
reguladores da função digestiva (complantix e água).

1.4. Em consequência, uma alimentação saudável ao longo da vida possibilitará, através dos nutrientes que fornece em cada momento, o seguinte:

que o corpo cresça e se desenvolva até ao máximo das potencialidades heredadas, desde o momento da conceção até final da juventude;

que seja capaz, de forma ~~interrupção~~
para reparar toda as destruições que permanentemente o atingem;

que se mantenha vivo, saudável e resistente à agressões do meio, ou seja, que desenvolva as funções biológicas indispensáveis para todas as funções vitais, inclusive para produzir calor e para ~~anyman a imunização~~
imunização;

que realize as funções de vida de maneira, normalmente, que desenvolva com perfeição e eficácia suas actividades desportivas;

que lhe reserve de energia para emergências e para intervalos entre refeições.

O estado nutricional tem grande influência no desempenho físico dos individuos

(162) projectar, exprimir e retirar

(159)

1.5 A alimentação, para que seja saudável, tem que ser:

Completa; isto significa que deve conter alimentos de todos os grupos alimentares: 1) hortaliças, legumes e frutas; 2) produtos cerealíferos (pão, massas, arroz, etc.); leguminosas secas (feijão, grão, etc.) e tubérculos ricos de hidratos de carbono (batata, inhame, etc.); 3) leite e seus derivados fornecidos de cálcio e proteínas; 4) peixes, carnes e ovos; 5) óleo e gorduras alimentares; 6) água.

Equilibrada; isto significa que a proporção de consumo dos alimentos dos vários grupos deve guardar determinadas regras, expressas pelos tamanhos diferentes dos ^{círculo} vários sectores da "A Rota dos Alimentos".

Rica; isto significa que deve variar-se o mais possível de alimentos dentro de cada grupo para que seja suficientemente equilibrado o fornecimento de todos os nutrientes requeridos pelo organismo.

Adaptada às necessidades próprias da estatura dos indivíduos, ao esforço físico que desenvolvem, aos momentos de esforço (a alimentação deve preparar para o esforço e recuperar mal ou desgastes), e às exigências biológicas diferentes conforme a constituição genética.

Limpida do ponto de vista higio-sanitário, ou seja, livre de germes infectantes, de vermes e seus ovos, de tóxicos.

Agradável do ponto de vista psico-emocional e cultural.

Possível do ponto de vista económico.

Toda esta营养
para todos os tipos
de indivíduos. É
saudável,
já que
A alimentação do desportista não deve diferir da alimentação ^{saudável} de uma população, ~~que~~ natural, do esforço, assegurado, pela sua dureza e pelo momento no dia dum esforço, pelas exigências da intensidade e duração do esforço e pela necessidade de distribuir os esforços de acordo com o horário dum mesmo esforço.

retirar 159

2. ^{1º} ^{cabe em} Papel de um clube desportivo na educação alimentar dos mais jovens? e dos adultos? para grupos de um estado nutricional que proporcione boa capacidade desportiva?

Um clube recebe praticantes de diferentes idades, nomeadamente adultos com desenvolvimento estatural determinado.

Vimos atrás que o máximo de potencialidades físicas de um dado indivíduo só é possível quando a sua nutrição lhe proporciona, de forma completa e adequada, tudo o que necesita desde a altura em que é concebido. Para o caso de crianças mal nutridas, a prática de uma alimentação correcta ~~eventualmente~~ ^{on adolescentes} corrigirá eventualmente durante um certo tempo), a partir do momento em que são recebidos pelo clube, beneficiará as suas capacidades físicas e possibilitará, como treino, a melhoria das suas aptidões, embora em indivíduos que venham a possuir o capital físico que ~~uma maturação~~ ^{uma maturação} ^{já não é devido à sua possibilidade, e nem é devido ao seu nível de aptidão} já não é devido à sua possibilidade, e nem é devido ao seu nível de aptidão.

Significa isto que através de educação alimentar, e de uma prática alimentar saudável (quando a cargo do clube), é possível criar bons hábitos e preferências alimentares aceitadas, o que resultará numa melhor maturação orgânica ^{do mais novo} e na aceitação de modelos alimentares adequados à prática desportiva e ao éxito competitivo.

O esforço em prol de uma alimentação correcta também importa quando o praticante se encontra no estádio de adulto; é certo que o desenvolvimento ósseo e a estatura são benificiados mas, em contrapartida, melhorará a resistência óssea e articular, a defesa contra doenças exógenas, o desenvolvimento muscular e tendinoso e o desenvolvimento dos órgãos nobres.

Consideramos indispensável que um clube seja um centro de educação alimentar e, em geral, ^{de educação} para a saúde, com pleno respeito pela pessoa do desportista; pelo contrário, continuarmos

anti-humanos que um clube, através de incentivos, obtenha do praticante níveis de esforço para os quais não está preparado e mesmo mortais, ou que através de doping (incluindo alimentar, através de uso indiscriminado de açúcar, sal e alguns nutrimientos 'tóxicos') consiga níveis de esforço arruinadores em mal alimentados.

3. Alimentação de manutenção

~~versão de 2000~~ 131

130

Poderemos afirmar que, na generalidade, os regimes alimentares utilizados pelos nossos desportistas carecem de base científica. Práticas extravagantes, alimento-mito, informações controversas e muitas crenças e conjuros não comuns no mundo desportivo; a generalização de conceitos vinculados através de bibliografia fraudosa ultrapassada, o mau aproveitamento pelos clubes de nutricionistas capazes de estudar, experimentar e implementar uma metodologia alimentar adequada a cada modalidade, e a falta de investigação nutricional aplicada ao desporto (por exemplo, através de uma colaboração entre o Curso Superior de Nutrição e os Institutos Superiores de Educação Física) perpetuam e facilitam erros, tornam, neste momento, os clubes e os praticantes de desporto facetas aceitadas (compradoras) de bebidas e de concentrados, vendidos como infalíveis propiciadores de êxitos.

161

O regime alimentar do desportista deve que tomar em consideração as necessidades fora do esforço, que dizer, na vida de todos os dias, antes da prova, no decurso de prova (para certas modalidades), e após o esforço.

Quer dizer, consideram 3º alimentação de ^{tempo} manutenção: de

projetar, exprimem a etapa 161

manutenção = preparação (a depender
e recarga
glucídica)

do dia de prova {ante
de recuperacão (idealmente devorando)



preparação

O regime alimentar de manutenção do desportista tem por objectivo mantê-lo apto para a prática de modalidade e com peso normal; deve ter em conta: 1) a necessidade de estabelecer um peso adequado através de uma alimentação nacional adaptada à intensidade, duração e periodicidade dos esforços, ^{em particular no treino} através da prática desportiva; 2) o acerto de ração protética, diutamente superior à normal durante a fase de desenvolvimento do tecido muscular, e, depois, normal; 3) a criação do hábito da ingestão regular e abundante de líquidos.

Queremos salientar três factos:

1º) os individuos saudáveis que comem de forma regular e com horário correcto segundo as normas da alimentação nacional preconizada para indivíduos com níveis de trabalho físico profissional equivalentes à prática desportiva a que se dedicam, adquirem condições de base que os tornam aptos para treinos e competições; ^{a alimentação fornece energia} e a totalidade dos restantes nutrientes indispensáveis para uma boa saúde.

2º) Crianças e adolescentes carentes de acertos ~~corretos~~
^{para cobrir as} preconizados em alimentação nacional ~~facto facto~~ de as suas necessidades alimentares correspondem ao patamar das necessidades para desenvolvimento e actividade normal e das necessidades suplementares requeridas pela prática desportiva. No entanto, os autores modernos preconizam que norteadas o volume de oxigénio consumido na prática desportiva se situe entre 60 e 80% do

Volumen de oxigénio máximo ^{possível}, ou seja, que se situe a níveis aeróbicos altos^{mas nunca a níveis anaeróbicos}; para esta razão o treino e a competição não devem ultrapassar 1 hora contínua e não devem repetir-se por mais

VOL MET

nível anaeróbico
deverá ser de
nível aeróbico

do que 5 dias por semana. Com estes cuidados, a criança física de júnior e adolescente fica altamente beneficiada e preparada para, anos depois, aguentar maiores esforços. Os menores cuidados devem ser tomados em conta para adultos mais treinados que iniciam uma prática desportiva de exigências elevadas (caso da natação).

3º) Os regimes alimentares nos meios desportivos de depasse, silicogênica e de necarga hidrocarbonada intensiva, com o fito de aumentar a resistência glicogênica muscular e, com ela, a resistência aos esforços, não são considerados livres de perigos. A posição actual é este respeito é de que nunca se deve utilizar em crianças e adolescentes e não se deve usar em adultos. De qualquer modo mas intensivam ^{mente} as práticas desportivas que, seguindo-se realizam a nível aeróbico: marcha, corrida progressiva (jogging), patinação, nado, etc.

* 2 de 5 jovens em 100 natares praticam



4. A alimentação em dias de treino e competição

Tomemos em consideração um conjunto de normas actuais, que simplificam, desmistificam ^{práticas alimentares correntes} e valorizam o papel da alimentação ^{natural} no êxito desportivo:

1º) A alimentação nesses dias deve distribuir-se, como em todos os demás, por 5 ou 6 refeições maiores ou menores, conforme as necessidades calóricas totais diárias; interessa que nenhuma refeição, pelo seu próprio volume, exija um prolongado e laborioso esforço digestivo e que não que gere.

2º) A ideia comum de que a última refeição antes do esforço deve anticeder de 3 horas resulta do facto de que uma refeição com ^{o mesmo} empadaria, culinária e volume habitual tem um tempo de digestão gástrica maior ou menor de 3 a 4 horas.

Má condicão à prova

8

Uma refeição muito anticipada, 3 ou 4 horas, antes de prova, obriga a tomar uma refeição líquida muito açucarada no decurso da hora que antecede a prova. Tal prática, sabemos-lo hoje, pode provocar paragem digestiva e ou baixas ^{naturais} agudas da glicose sanguínea, com efeitos molestantes para o resultado desejado.

refeições muito próximas

Recomendamos uma refeição de digestão muito fácil, cerca de 2 a 2 horas e meia antes de iniciar o esforço, de modo que a glicose indispensável para a actividade muscular e nervosa continue a fluir do intestino para o meio interno durante a prova ou até ao momento do reabastecimento alimentar.

3º) Refeições fáceis de digerir, que não permaneem no estômago e fluam para o intestino a ritmo constante e rápido, que não provoquem flatulência e que impeçam hipoglycemias durante a prova, seguem o seguinte modelo:

- Sopa de hortaliças e legumes engrossada com arroz, massa ou pão ralado, temperada com pouco azeite ou óleo e batida em copo liquidificador; sem batata e suas leguminosas.
- peixe magro ou carne picada de ave ou de parte magra, limpos de peles e gorduras aparentes, cozidos ou grelhados sem gordura; acompanhamento de arroz, massa ou farinha de pão preparado em caldas sem extrugido; batata, saladas, leguminosas e hortaliças no prato não recomendáveis antes de provas porque podem provocar gases; para temperar, óleo, azeite extra ou manteiga crus;
- pão torrado ou tortas em vez de pão fresco ou bolachas;



— puré de frutas frescas;
como bebida, tinturas digestivas pouco açucaradas, como
tília, marcela, menta ou outra, ingeridas mornas ou, no verão, à tempera-
tura ambiente, ou água, mas nunca bebidas alcoólicas.

4º) No intervalo entre partes da competição ou no seu
decorso, cerca de 3 a 3 horas e meia após a refeição precedente, é
necessária uma merenda de reabastecimento para impedir a
exaustão glicogénica e a queda da glicemia; são refeições ligeiras
mas energéticas constituídas por tortas, nemés ou flores de
aveia (fornecedores de açúcares de absorção lenta) + fruta batida
e diluída (fornecedores de açúcares de absorção intermédia) + 10 a 15
gramas de açúcar ou mel para confeccionar ou adocar (açúcares de
absorção rápida).

5º) A hidratação do atleta é fundamental para o rendi-
mento muscular e para impedir a elevação da temperatura corporal.
A refeição anterior à prova já fornece uma parte da água necessária;
cerca de meia hora antes da prova é importante um batido de frutas
diluído com água e ^{não} açucarado (ou uma tisana, morna
igualmente pouco adocada); o atleta terá o cuidado de ingerir imedia-
tamente antes da prova. É melhor repetir várias vezes a ingestão
de líquidos em quantidades de ordem de 200 gramas, ^{distribuídos}
^{ampliada}, do que beber
de uma vez toda a quantidade precisa.

Bebidas muito doces ou atrasam a digestão gástrica no
caso do estômago ainda ter comida ou não rapidamente absorvida.



e provocam quedas rápidas da glicose circulante, induzindo a quebras súbitas de rendimento, de brios e de desprendimentos propriocetivos.

Bebidas salgadas, tal como comida com suplemento de sal, são contraproducentes : provocam retenção de água, aumento de peso, entumecimento muscular e aumento de volume de sangue circulante com consequente esforço acrescentado para o coração.

A quantidade de líquidos a ingerir antes e no decurso da prova deve ser suficiente para que o atleta mantenha o peso do corpo e a sua diurese habitual ; em ~~matracão~~¹⁰⁰⁰, isso traduz-se, em média, por necessidades de 750 a 1000 gramas de água, facilmente reportar ; um desporto mais exigido exige mais e a hidratação pode ter que continuar mas horas que se seguem ao treino ou à competição.

6º) Do exemplo, infere-se que preconizamos uma alimentação suficiente quanto a energia mas não exrema ; fácil de digerir por meio de escolha criteriosa de alimentos e de sua culinária adequada ; ricos de hidratos de carbono de absorção lenta (cereais), medianamente fornecedora de hidratos de carbono de absorção intermédia (frutos batidos) e relativamente pobres de hidratos de carbono de absorção rápida (açúcar, mel e frutos de açúcares redutores) ; pobres quanto a gorduras, em ~~matracão~~^{normal} não preconizado no regime de manutenção e com o cuidado de não serem frutas nem estrugidas ; gordura apaladada e bem apresentada.

Preconizamos igualmente que a ingestão abundante de líquidos seja repartida, e com o cuidado de estes não serem muito adocicados.



11

dos ~~alcool~~^{emunha} de natureza alcoólica. E que o consumo desal, elevadissimo no nosso país, não seja de modo mergulho suplementado; pelo contrário, acometesse a alimentação de manutenção e dos dias de provas no torna progressivamente menos nalgada.

7º) Tenhamos em atenção que o comportamento digestivo e o rendimento energético dos indivíduos não é uniforme; por isso, o conhecimento do atleta em formação compreende também o reconhecimento das suas idiossincrasias alimentares e nutricionais e da sua necessidade específica.

A saúde digestiva do atleta é indispensável; desparasitacões regulares, bom funcionamento biliar e defecações diárias abundantes são recomendáveis.

Vejam a seguinte tabela

(160)

Activo

160

Passivo

162

aberto

5. Alguns azares do atleta

Uma alimentação exivamente doce, à custa de bebidas muito ricas de açúcares e de alimentos açucarados, é, ao mesmo tempo, exivamente calórica e nutricionalmente pobre. Isto pode levar o atleta a receber tanta ou mais energia do que precisa para a sua actividade mas menos nutrientes activadores e protetores do que o necessário. A falta conjugada de potássio, magnésio e cálcio desa alimentação carecia concorre para a ocorrência de brecas, dor, dor-membro, distensões musculares e ligamentosas e entorses.

Estes acidentes são mais frequentes quando a hidratação é insuficiente e ^{há subunha} abunda o conteúdo de sólido no organismo.



As quedas de glicose no sangue e nos líquidos orgânicos podem resultar de uma alimentação pobre de hidratos de carbono de absorção lenta e contínua (amido) ou em consequência de excesso de produção de insulina, como resposta à entrada exibita de glicose para o meio interno, o que ocorre algum tempo após a ingestão abundante de bebidas muito doces ou de preparados ricos em açúcares redutores.

A temível hipoglycemia dos atletas condiciona quebras súbitas da capacidade de esforço; dores musculares intensas, entores e luxações, cefaleias e dificuldades da coordenação nervosa e da actividade cerebral. A hipoglicémia, quando combinada com anemia ou com níveis de hemoglobina que, embora dentro dos valores normais, podem ser baixos para o atleta, antecipa e agrava os desastres referidos. Uma alimentação completa, equilibrada e bem repartida pelo dia impede as crises hipoglicêmicas e os baixos teus de hemoglobina nos indivíduos do sexo masculino mais parassitado; porde, no entanto, ocorrer em raparigas e mulheres com menstruações abundantes, mesmo quando bem alimentadas. Isto exige uma suplementação de ferro.

Indivíduos bem alimentados, sem parásitas intestinais e com bicos digestivos não auferem qualquer benefício para a prática desportiva com suplementações vitamínicas ou minerais.

Uma alimentação com a quantidade adequada de produtos lácteos, sobretudo em indivíduos que não formam calcioprol

(vitamina D) porque não se expõe suficientemente à luz solar ou que não o recebem com a comida. Tendem para sofrer de anomalias fragilidades ósseas e articulares. É essa fragilidade atípica propensa para romper o osso devido ao uso da anada e actividade física.

O treino atlético correcto em níveis acotados não basta para impedir qualquer dos desaires referidos ao longo deste capítulo.

6. Respeitar o atleta

Um indivíduo insuficientemente alimentado terá mais prejuízos com a actividade física do que vantagens; levá-lo à prática desportiva e engordá-lo para atingir marcas de algum valor, sem cuidar da sua alimentação e sem o treinar em consonância com as suas capacidades, comprometeria irremediablemente o seu futuro físico e psico-afectivo.

Sobrealimentar energeticamente o praticante de desporto deve educar quanto aos cuidados alimentares que deve ter em épocas de repouso e após terminar a sua carreira, abre caminho à obesidade, diabetes e doença arterioclerótica com prejuízos manifestos para a sua saúde futura.

Impor o consumo exagerado de açúcar antes de esforços e no seu decurso, na mira de capacidades aumentadas para provas curta e que requerem grande esforço instantâneo, abre caminho para a elevação da diabetes e da obesidade com todas as suas consequências, e num aumento de momento a sua capacidade.

O abuso de sol durante os períodos de prática desportiva, induz, pelos menos em indivíduos predispostos, à instalação de hipertensão arterial, de uriquemia, de cancro de estômago e de mal-estar premenstrual.

Como o desporto é um dos factores ambientais mais sérios para a saúde individual e colectiva, a reputação de bons alimentares, bem como a exigência de grandes esforços, nem sempre preparação física adequada, nega a própria filosofia do desporto. Ao contrário de promover saúde, bem amortiguado, favorece a saúde dos praticantes, muitas vezes por pura ignorância, algumas vezes, lastimavelmente, por manifesto desrespeito das suas aptidões.

Numa cultura que se prega nada disto pode acontecer.