

ISOTÔNICOS
CONSUMO RESTRITO

Especialistas garantem que os isotônicos não substituem a água. A recomendação da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) é que essas bebidas sejam consumidas após uma atividade física pesada e nunca diariamente.



Carnívoro e vegetariano empatam no fitness

Independentemente da opção alimentar, segredo para bom desempenho nas atividades físicas é combinar nutrientes

EUNICE GOMES
eunice.destak@gmail.com

Quem leva mais vantagem nas atividades físicas: carnívoros ou vegetarianos? A resposta é quase que unânime entre especialistas da área: “Leva vantagem o atleta que fizer a melhor combinação de alimentos para suas necessidades especiais”, afirma o nutricionista esportivo Guilherme Villaboim.

Porém as proteínas de origem animal, como as carnes vermelhas, são de alta qualidade. Elas são indicadas especialmente se o objetivo do esportista for o aumento de performance. “As carnes vermelhas têm um papel predominante na performance do atleta graças ao número de nutrientes importantes que contêm, como o ferro, vitamina B12 e zinco”, esclareceu o nutricionista.

Villaboim alerta os vegetarianos para que escolham os alimentos adequadamente para repor propriedades exclusivas das carnes. Segundo ele, a maioria das proteínas de origem vegetal não tem pelo menos um dos aminoácidos essenciais encontrados nas proteínas animais. “No entanto, é possível o vegetariano/vegano (quem

não consome nada de origem animal) combinar alimentos de origem vegetal, como por exemplo, um cereal com um legume (arroz e lentilhas ou arroz e soja) para obter uma combinação de aminoácidos com a mesma qualidade de um uma proteína de origem animal.”

Dessa forma, os vegetarianos e veganos não estarão em desvantagem em relação ao carnívoro.

Energia pura

Carboidratos, proteínas e gorduras são os três grupos de alimen-

Carnes vermelhas têm propriedades únicas, que não se encontram nas proteínas vegetais

tos necessários para compensar o uso de energia nas atividades físicas. Os carboidratos fornecem energia, enquanto as proteínas e as gorduras ajudam na recuperação dos músculos após o esforço físico.

A fisioterapeuta, Cristiane Otake, que treina seis dias por semana cinco modalidades diferentes, acredita que consegue melhor desempenho quando consome carnes brancas.

“Para mim, peixe ou frango acompanhados de vegetais ou salda resultam num rendimento melhor. A carne vermelha tem difícil digestão e pesa muito”, afirmou a esportista de 41 anos.



Cristiane Otake aposta em menu diversificado antes do treino

Hidratação é definida como regra clara no exercício

Os exercícios físicos em dias com temperaturas mais elevadas exigem uma melhor hidratação. Especialistas alertam para o consumo diários de dois litros água para equilibrar as perdas do corpo em geral, mesmo sem a perda de suor. Imagine o que será necessário durante um esforço intenso, para manter uma boa nutrição desportiva.

Segundo as explicações médicas, quando o corpo aquece, a produção de suor ajuda a reduzir a temperatura. A taxa de suor varia entre as pessoas, e aumenta com um maior esforço nos dias mais quentes. Há portanto uma redução no desempenho físico e mental e aumenta o grau de desidratação. Os líquidos e bebidas são fundamentais durante o treino. Fique atento às seguintes dicas para se dar bem no treino. Não espere a sensação de sede chegar, isso significa que você já está desidratado. Leve sempre uma garrafinha com água ou sucos.



Em dias quentes, opte por exercícios físicos em horários mais amenos

VIVER BEM

ENVIE-NOS SUAS
DÚVIDAS DE SAÚDE
comunicacao@consultaclick.com.br



Esta opinião não substitui a visita a um médico habilitado.
Produção do site www.consultaclick.com.br

Suplementos e seus riscos

Suplementos são indicados para quem apresenta carência de nutrientes. O especialista, após avaliar o caso, poderá receitá-los para suprir restrições na dieta ou quando existe incapacidade de certos nutrientes serem adquiridos pela alimentação. Apesar da venda livre, não devem ser tomados sem acompanhamento de especialista, pois podem causar efeitos colaterais. Os anabolizantes são medicamentos semelhantes ao hormônio sexual masculino, usados em casos específicos, como de desnutrição severa.

Os anabolizantes interferem na formação muscular, por isso são usados indevidamente por quem quer ganhar massa. Porém, podem causar sérios efeitos colaterais: mudança de comportamento, aumento de mama, calvície, diminuição da produção de esperma e diminuição dos testículos, em homens. E em mulheres, o “engrossamento” da voz, aumento do clitóris, queda de cabelo e alterações dos ciclos menstruais, entre outros. Pode ocorrer também aumento da pressão arterial, elevação nos níveis de colesterol e fatores que aumentam a coagulação.

Carboidratos devem compor menu do atleta

O cansaço após exercícios físicos prolongados está associado aos baixos estoques de glicogênio nos músculos. Ele funciona como o combustível no carro. Como os estoques de carboidratos são limitados no organismo e suficientes para poucas horas de exercícios, especialistas recomendam uma alimentação rica em carboidratos.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte recomenda uma ingestão entre 5 a 10g/kg/dia de carboidratos dependendo do tipo e da duração do exercício físico escolhido e dos objetivos do indivíduo. Eles devem ser consumidos antes e depois do treino, mas nunca antes de dormir para quem não quer engordar. Massas, pães e feijão estão nesse grupo.

PRECISA-SE

PARA TRABALHO EM CASA - SOMENTE ESTA SEMANA

AMBOS OS SEXOS - ACIMA DOS 18 ANOS - SEM EXPERIÊNCIA
Ganhos Iniciais de R\$ 1.300,00 + Ajuda de Custo de R\$ 1.510,00

NÃO É VENDAS

0800 941 5007

SEGUNDA A SEXTA DAS 08H00 ÀS 21H00 - SÁBADO 08H00 ÀS 14H00