

SUZANA BONUMÁ

A DIETA DO CORREDOR

FAÇA DA ALIMENTAÇÃO
SUA ALIADA PARA QUEIMAR
GORDURA, GANHAR
RESISTÊNCIA E MELHORAR
O DESEMPENHO



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

A dieta do corredor

Suzana Bonumá

A dieta do corredor

1ª reimpressão

))(Academia

Copyright © Suzana Avolio Bonumá, 2010

Revisão de texto: Tulio Kawata

Foto das receitas: Ormuzd Alves

Produção de culinária: Irene Lopes

Produção de cena: Sonia Lopes

Assistentes de produção: Anselmo Lima e Celestina Dantas de Matos

Conversão em epub: {kolekto}

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bonumá, Suzana

A dieta do corredor / Suzana Bonumá. --

São Paulo : Editora Academia de Inteligência, 2010.

ISBN 978-85-7665-974-7

1. Atletas - Nutrição 2. Atletismo 3. Esportes -
Aspectos nutricionais 4. Suplementos dietéticos
5. Treinamento físico I. Título.

10-03961

CDD-796.01

Índice para catálogo sistemático:

1. Corredores : Suplementação nutricional : Nutrição esportiva 796.01

2010

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA LTDA.

Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B

Edifício New York

05001-100 – São Paulo-SP

www.editoraplaneta.com.br

vendas.academia@editoraplaneta.com.br

*Ao meu filho Bruno, meu
bem mais precioso, e
ao meu marido, minha
principal inspiração.*

*Aos meus pais, que sempre
me ensinaram as coisas mais
importantes da vida.*

Agradecimentos

Muitas pessoas, entre clientes, colaboradores, amigos e familiares, contribuíram com este trabalho. Meu especial agradecimento a todos os meus pacientes, que são os protagonistas deste livro; às minhas assistentes, Bianca e Renata, que se empenharam em buscar informações de qualidade; à minha cozinheira, Celeste, sempre disposta a descobrir receitas saudáveis e saborosas, e à assessoria esportiva Run&Fun e todos os seus competentes treinadores, que me deram oportunidade de vivenciar a prática da corrida.

Sumário

Introdução

CAPÍTULO 1

Por que a alimentação é importante para o corredor?

CAPÍTULO 2

Que tipo de corredor você é?

CAPÍTULO 3

Como você se comporta à mesa?

CAPÍTULO 4

Planeje a sua mente antes de planejar a dieta

CAPÍTULO 5

Energia para correr

CAPÍTULO 6

Potencialize sua corrida

CAPÍTULO 7

Alimentos aliados do corredor

CAPÍTULO 8

Hidrate-se para correr

CAPÍTULO 9

Rotina alimentar do corredor

CAPÍTULO 10

Suplementos nutricionais

CAPÍTULO 11

Queixas comuns dos corredores

CAPÍTULO 12

Estratégia nutricional para provas de corrida

CAPÍTULO 13

Coisas de mulher

CAPÍTULO 14

Corredor de peso

CAPÍTULO 15

Corredores em situações especiais

CAPÍTULO 16

Corra para a cozinha

Introdução

Nos últimos 10 anos tive o privilégio de acompanhar de perto centenas de corredores. Quando comecei a atender em consultório, já trabalhava de forma diversificada com a nutrição esportiva, minha principal formação. Mas foram os corredores que me levaram definitivamente ao esporte e a direcionar a minha profissão ao atendimento em consultório. De lá pra cá, me diverti e aprendi muito com os pacientes e com as histórias que “pipocaram” por lá.

O atendimento nutricional é fascinante porque envolve a troca constante com pessoas tão diferentes e, ao mesmo, tão parecidas. As dúvidas, os dilemas e as dificuldades dos corredores se repetem, mas cada história é sempre a primeira. E, ao falar sobre hábito alimentar, é inevitável conhecer um pouco a história de cada um e impossível não aprender com o turbilhão de informações novas que chegam a cada dia. Tive muita sorte de receber em meu consultório pacientes bacanas, cheios de vida e dispostos a melhorar. É assim que vejo os corredores e, por isso, para mim, trabalhar com corrida é o “filé-mignon” da nutrição.

Confesso também que já passei por bons bocados com os corredores. E, para quem não sabe, vida de nutricionista não é nada fácil. Como explicar para um corredor de longa estrada que, embora a sua dieta seja saudável, as 7 porções de frutas ao dia podem ser o grande entrave para a perda de peso e melhora da performance? “Mas eu tenho que reduzir justo a minha maçã?”, protestou um corredor antes de perder 5 kg com pequenos ajustes na dieta. E como esquecer alguns corredores que tomavam cerveja todos os dias para tratar o cálculo renal? “Hidratação é o tratamento mais eficaz para eliminar as pedras, disse meu médico.” Sempre achei que tirar álcool de homem é pior que tirar doce de mulher...

Também quase apanhei de esposa de corredor que fez questão de ir à consulta para fiscalizar a dieta, desafiando-me com braveza: “Mas você está louca, ele vai morrer de fome, vai ficar doente com essa dieta!”, disse uma delas, quando desloquei uma água de coco de lugar. Levei bronca de muita esposa de corredor, por sinal (já que o peso magro é objetivo de quase todos): “Aproveito a minha consulta para saber que lavagem cerebral você fez no meu marido; ele está muito magro, quero a barriguinha de volta”.

Já travei batalha também com a azeitona, com o amendoim e com o pão de queijo. Mas a batalha mais inusitada foi com a gelatina. Dizia uma corredora a fim de controlar o peso: “Como 40 caixas de gelatina por semana, não tem quase caloria, qual o problema?”. Neste caso, negociar para 15 caixinhas por semana já foi uma vitória. Aliás, as corredoras são as esportistas mais fanáticas por peso! E os seus namorados, maridos e companheiros que não correm precisam de uma consulta à parte para entender o significado de uma TPM, de um chocolate e de um dia de treino perdido.

Tirar, incluir, trocar, refazer, contar, remexer, ganhar e perder... são decisões do nutricionista que arrepiam muita gente! É nosso papel reeducar. E, se não houver mudança, como evoluir? É claro que a dieta mexe com a nossa vida, envolve nossos prazeres, nossa vida social, nosso humor, nosso hábito, nossa história de vida, nosso sono, nossa disposição e por aí vai. Por isso é uma relação tão complexa e tão importante. Entre olhares desconfiados, curiosos e empolgados, os corredores, iniciantes ou experientes, sempre se destacam dos demais com seus medos, suas dúvidas e expectativas. E, embalados no objetivo a que se propõem, tiram de letra tudo isso.

Não há nada mais gratificante do que comprovar, a cada história, como a nutrição é importante e definitiva no desempenho e bem-estar de um corredor. Ser escolhida por tantos corredores a fazer parte desta conquista é, de tudo, o que mais me motiva a aprender ainda muito mais. E, nesse aspecto, tenho uma certeza: a de que aprendi bem mais do que ensinei. E por isso multiplicar o

aprendizado que a vivência com cada corredor me proporcionou é uma forma de retribuição.

Este livro convida você, corredor, a compartilhar parte dessa divertida experiência e a planejar uma rotina alimentar mais saudável e inteligente.

CAPÍTULO 1

Por que a alimentação é importante para o corredor?

A nutrição é fundamental para o corredor, assim como para qualquer esportista. Uma rotina intensa de treinos deixa de ser saudável quando a alimentação não está à sua altura. Em resposta aos treinos de corrida, o seu corpo aumenta as suas necessidades nutricionais para se recuperar do esforço, preparar os músculos e repor as perdas de nutrientes. Um descuido na alimentação pode incapacitar o seu corpo de se recuperar completamente, tornando-o vulnerável a lesões, infecções e deficiências nutricionais.

Principais consequências de uma alimentação inadequada na vida do corredor

Cansaço e dificuldade de concentração ao longo do dia

O treino de corrida aumenta as suas necessidades de calorias e nutrientes. Caso a sua alimentação seja limitada, com pouca oferta ou variedade de alimentos ou espaços muito longos entre as refeições, você pode experimentar queda de glicemia (hipoglicemia), deficiências nutricionais e dificuldade de recuperar o seu corpo dos treinos. Seja qual for o seu caso, o desfecho é o mesmo: cansaço, falta de concentração, irritação, raciocínio lento, entre outros sintomas relacionados à baixa oferta de energia.

Redução da atividade do sistema imunológico

Estudos científicos comprovam que a corrida, quando realizada de forma moderada, pode melhorar as respostas do sistema imunológico, tornando-o mais resistente a infecções. No entanto, parece que, à medida que a intensidade ou volume dos treinos

aumenta, o funcionamento do sistema imunológico se altera por algumas horas, aumentando os riscos de infecções, principalmente nas vias respiratórias (nariz, garganta, pulmão, etc.). Uma alimentação insuficiente pode antecipar os efeitos negativos. Por outro lado, uma alimentação adequada pode proteger o sistema imunológico, evitando que ele fique enfraquecido.

Desidratação

A transpiração é a estratégia que o corpo utiliza para eliminar o excesso de calor produzido durante a corrida. Um corredor pode facilmente perder 1 litro de água no suor em 1 hora de treino. Em situações especiais, como treinos em dias quentes, esse número pode triplicar. Uma displicência na reposição pode provocar desidratação, com comprometimento da função cardiovascular e da regulação da temperatura corporal. Isso prejudicará não só o seu desempenho, mas também a sua recuperação muscular e a sua saúde como um todo.

Perda de massa muscular

A corrida é um dos esportes que mais contribuem com a queima de gordura. No entanto, se você restringir demais a sua alimentação, pode acabar queimando também os seus músculos. As proteínas musculares são quebradas em aminoácidos durante a corrida para fornecer energia. Uma dieta adequada é essencial para promover a síntese protéica nos tecidos musculares; caso contrário, você perderá peso magro ao invés de peso gordo.

Lesão muscular

A fadiga excessiva provocada por uma desgastante sessão de corrida pode resultar em danos nas fibras musculares. Exercícios predominantemente aeróbicos, como a corrida, provocam esse efeito em função do aumento na produção de radicais livres do oxigênio. Caso essa alta não seja controlada com uma alimentação rica em antioxidantes, os radicais livres podem agravar os danos, favorecendo a ocorrência de lesões.

Cansaço e exaustão que o impedem de terminar uma prova ou treino

Deficiências nutricionais, alimentação pobre em calorias e carboidratos e reposição insuficiente de energia durante a corrida, entre outros fatores, podem ser somados ao desgaste dos treinos, provocando fadiga durante a sua corrida. Esse problema pode ser facilmente corrigido com pequenas adaptações na dieta.

Náusea, mal-estar, vômito, calafrios e desmaios durante e depois da corrida

A hipoglicemia decorrente da baixa ingestão de carboidratos, a desidratação em função da ingestão insuficiente de líquidos e a hiponatremia (baixa concentração de sódio sanguíneo) por perda excessiva de sódio durante a corrida são exemplos comuns que se traduzem em sintomas recorrentes em provas longas que vão de náusea a desmaio.

O resultado de uma corrida depende principalmente do treinamento. O papel da alimentação é permitir que você tenha mais disposição, desenvolva as suas habilidades e evolua de acordo com o seu potencial, preparando o seu corpo para uma rotina de treinos sucessivos. Para que isso ocorra, a alimentação deve acompanhá-lo desde os seus primeiros passos até a linha de chegada, auxiliando-o a terminar o treino "inteiro", bem disposto e pronto para enfrentar outros desafios de uma rotina agitada.

Muitos corredores me procuram às vésperas de uma prova para receber orientações sobre alimentação e suplementação para o percurso e ficam surpresos ao perceber que o trabalho mais importante deveria ter começado bem antes. Correr uma prova com estratégia nutricional é uma questão de segurança. Preparar-se e conhecer as respostas do seu corpo ao longo do treinamento para uma prova é uma questão de (auto)consciência. Quando o corredor consegue impor um ritmo equilibrado entre treino e alimentação, o principal passo está dado.

Principais benefícios de uma alimentação planejada para a rotina do corredor

- Garantir disposição para desenvolver todas as suas atividades do dia a dia.
- Melhorar a composição corporal.
- Garantir energia para os treinos.
- Permitir que você conheça os alimentos que podem ajudar ou atrapalhar a sua corrida.
- Prevenir lesões e baixa imunidade.
- Suprir as suas necessidades nutricionais ao longo dos treinos de corrida, seja ele um treino de qualidade, de volume ou um trote.
- Recuperar o corpo após a corrida e prepará-lo para o treino seguinte.
- Garantir que os benefícios da corrida tenham reflexo na saúde como um todo, melhorando também a disposição, o humor, a autoestima, entre outros fatores.

CAPÍTULO 2

Que tipo de corredor você é?*

Refleta sobre os motivos que o levam a correr. Pode ser para melhorar o condicionamento cardiovascular, emagrecer, completar uma prova, superar algum obstáculo, ter mais saúde ou até mesmo aliviar o estresse diário da rotina de trabalho. Avaliar o que você está buscando na corrida facilitará também direcionar a sua alimentação para o seu objetivo.

Corredor desafiador

É aquele que procura na corrida uma forma de superar e testar os seus limites. Se você se identifica com este perfil, provavelmente mantém um peso adequado e percentual de gordura abaixo da média. Você já deve ter percebido o quanto o peso adequado é fundamental para que melhore seus tempos. É provável também que, como desafiador, faça atividades além da corrida, como musculação, natação ou ciclismo, por exemplo.

Cuidado com o desgaste excessivo

Dependendo da sua rotina de treino, suas necessidades nutricionais podem se aproximar das de um atleta profissional e provavelmente você não terá tempo para se alimentar com a frequência e o volume necessários. Preste atenção aos seus horários de treinos. Será que está conseguindo consumir o mínimo de nutrientes necessários antes da corrida para treinar com qualidade? Quando você corre depois da musculação, será que está recuperando seus músculos de forma eficaz para ter condições de fazer uma corrida à altura? E, depois desse desgaste todo, você tem ideia de quanto tempo seus músculos podem esperar para receber alimento? Quando organizar a sua planilha de treino, inclua a

estratégia nutricional. Os alimentos são a matéria-prima para que todo o seu esforço seja bem-sucedido.

Resultado acima de tudo

Suas metas devem ser objetivas e realistas. Se você não é atleta profissional, pare de tentar se colocar à altura deles. Até os atletas de elite têm suas limitações. Os alimentos não fazem milagre, muito menos os suplementos. Não pense que eles, sozinhos, são capazes de fazer o trabalho por você. Muitas vezes, vejo os corredores desafiadores utilizando dúzias de suplementos sem nenhum conhecimento sobre eles ou culpando a ausência de determinado suplemento pelo seu fracasso numa prova. Não coloque os seus resultados da corrida acima de tudo. A sua saúde é mais importante, e com saúde você certamente vai mais longe.

Não faça da sua rotina de treino e alimentação um pesadelo

Se você é um bom corredor, provavelmente tem prazer em treinar e por isso não gosta de perder seus treinos. Esta disciplina é saudável e importante para a sua evolução. Não transforme, no entanto, os seus objetivos com a corrida em cobranças e obrigações. Não deixe de lado os seus programas sociais e permita-se abrir exceções na dieta de vez em quando. Quebrar a rotina evitará que você se torne um chato.

Corredor amador

No sentido literal da palavra, o corredor amador é aquele que ama a corrida, ou seja, o seu maior prazer é correr, não importando a colocação ou o ritmo. Se você se identifica com este perfil, provavelmente fica irritado quando não consegue correr e faz de tudo para que isto não aconteça.

Não subestime os seus treinos

Não é por que você adora correr mas não pretende com isso perder peso ou melhorar os seus tempos que o seu treino não mereça cuidados. Mesmo sem objetivos práticos com a corrida, os

treinos frequentes aumentam as suas necessidades nutricionais. O seu prazer em correr é tão grande que é capaz de você nem sentir o desgaste físico de uma longa sessão de treino. Por isso, não espere seu corpo pedir “socorro”. Faça o mínimo necessário para compensar os gastos energéticos do treino e recuperar bem os seus músculos. Caso contrário, um descuido alimentar poderá favorecer uma lesão e afastá-lo dessa atividade tão importante para você.

Não se irrite com as regras

Correr é um esporte democrático, mas o seu corpo não. Se você assumiu uma rotina de treino aceite que terá que cumprir com uma planilha de corrida e se alimentar à altura dela. Assuma a corrida como um esporte, não somente como uma atividade de lazer. É comum corredores amadores se queixarem de ter que fazer fortalecimento muscular ou utilizar algum suplemento durante os treinos para o preparo de uma maratona, por exemplo. Planeje a sua rotina, teste alimentos e suplementos diferentes, escolha o melhor custo/benefício e não se esqueça: nem tudo é perfeito!

Corredor social

Para o corredor social, os treinos e provas são um grande momento para reunir e encontrar amigos; o que vale é curtir a corrida com quem se gosta.

FIQUE DE OLHO

Esse tipo de corredor não perde a chance de comemorar seus resultados com os amigos. Mas atenção com a cervejinha após os treinos. O álcool, depois de um esforço grande, deve ser evitado para não prejudicar a recuperação muscular.

Não se perca no caminho

Corredores sociais aproveitam todo o tempo do treino para papear, inclusive durante o percurso. Se esse é o seu caso, cuidado para não se distrair demais e correr no ritmo do seu amigo que é mais rápido que você. Corredores sociais frequentemente esquecem de suas estratégias nutricionais e deixam de se hidratar e se alimentar de forma adequada. Divertir-se com a corrida é uma grande vantagem, mas não se perca no caminho: concentre-se no seu treino e nas suas necessidades e preste atenção aos sinais do seu corpo. Uma desidratação pode passar despercebida durante uma conversa animada, mas poderá causar um sério dano aos seus músculos.

Não socialize a sua suplementação

Se a sua turma de corrida utiliza um suplemento nutricional com efeitos promissores, consulte um nutricionista para saber se você também pode e deve utilizá-lo. Nenhum suplemento é inofensivo e seus efeitos mais improváveis podem “estourar” justamente em você, naquele treino tão importante. O contrário também deve ser evitado. Se você está empolgado com a nova fórmula que o seu nutricionista receitou, não saia distribuindo-a para os seus amigos. Se acontecer algum problema com eles quem poderá se responsabilizar?

Não deixe os seus treinos acabarem em pizza

Se a parte mais esperada dos treinos é o café da manhã com os amigos fique de olho no seu pedido. Você pode ter o “azar” de correr com pessoas que não engordam mesmo comendo um caminhão de açaí na tigela todos os dias. Não se esqueça que esta não é a realidade da maioria das pessoas! Se esse também não for o seu caso, cuidado para não perder as referências e comer muito além do que precisa.

Corredor pensador

O corredor pensador vê a corrida como uma atividade para ajudar a refletir e achar soluções para a sua vida. Geralmente é mais solitário, ou usa a corrida como descarga da rotina diária.

Procure se manter informado

Se você corre sozinho, provavelmente não troca tantas informações sobre corrida e nutrição com outros corredores. Muitas vezes, um amigo que o acompanha na corrida pode perceber uma necessidade em você em que você mesmo não reparou. Para ficar por dentro dos melhores alimentos e estratégias de treinos, procure se atualizar com leituras especializadas no assunto. Quando for participar de alguma corrida, veja as condições da prova no *site* da organização do evento e informe-se sobre o percurso e pontos de apoio que oferecem hidratação e alimentos.

Seja o seu próprio apoio

Se você pretende correr um longo percurso, escolha um local onde tenha algum ponto de apoio para se hidratar com água, água de coco ou bebidas esportivas. Se o seu percurso não contemplar nenhum "ponto de abastecimento", prepare-se para levar tudo o que for preciso com você. Há *shorts* e cintos específicos para os corredores carregarem com praticidade suplementos e alimentos de que precisarem durante o percurso.

Corredor gastador

Para um atleta deste tipo, o que vale é gastar calorias; então procura correr o suficiente para que o gasto calórico seja alto.

Não economize na hora errada

O balanço negativo entre consumo e gasto calórico é ainda a estratégia mais aceita no meio científico para a perda de peso. Também é fato que a corrida é um dos melhores esportes para essa finalidade. Mas entre sair correndo em jejum e perder peso existe um abismo enorme. Muitos gastadores se orgulham de conseguir treinar em jejum, mas este hábito dificulta a queima de gordura (a menos que você seja um atleta de elite). Acredite ou não, às vezes a matemática das calorias não funciona! Outro erro clássico dos gastadores é não comer nada depois do treino para não "compensar" tudo o que gastaram. Pois é justamente nesse

momento que seu corpo tem mais chance de desviar os nutrientes dos alimentos para a recuperação muscular. Caso ela não ocorra de forma eficaz, o seu corpo certamente acertará as contas no final do dia. O problema é que, quando isso ocorre, os seus músculos já não estão mais tão receptivos à recuperação e os excessos alimentares têm mais chances de virar gordura no seu corpo.

Cuidado para não compensar demais

Muitos gastadores se queixam da dificuldade de perder peso mesmo com uma rotina de treino intensa. Isto ocorre porque talvez você se sinta à vontade para comer mais já que “conta” com os gastos calóricos dos treinos. Se quer perder peso, não compense os gastos calóricos da corrida, deixe que eles trabalhem em seu favor.

Corredores com o mesmo perfil apresentam diferentes biótipos e habilidades na corrida. Por isso, todas as dicas de alimentação devem ser adaptadas à sua realidade. As corridas atuais de maratona ilustram bem essa diversidade, com participantes de diferentes características, estrutura física e nível de condicionamento. Na ultramaratona de Comrades 2005, por exemplo, o corredor mais leve pesava 43 kg enquanto o mais pesado tinha 119 kg. O corredor mais rápido correu a 16,4 km/h e o mais lento, a 7,4 km/h. Certamente, a estratégia nutricional utilizada para o mais ágil corredor não se aplica para o corredor mais lento. Mesmo que os dois tenham um perfil desafiador, por exemplo.

* Este capítulo foi escrito com a colaboração de Mario Sergio Andrade Silva, treinador e autor do livro *Corra*.

CAPÍTULO 3

Como você se comporta à mesa?

Será que você anda comendo demais para compensar frustrações do dia a dia? Ou tem compensado o gasto calórico da corrida comendo mais do que o necessário? Seja qual for a resposta, saiba que não é só você que tem conflitos com a alimentação. De acordo com um estudo recente, 95% dos adultos americanos reconhecem que o balanço, a variedade e a moderação são as chaves para uma alimentação saudável, enquanto 83% têm consciência de que o que eles comem pode afetar a saúde futura. No entanto, apenas 3% atingem a recomendação de porções de todos os grupos alimentares. Esta realidade não é diferente com os brasileiros e com os corredores.

Comer é mais do que se alimentar para suprir as necessidades biológicas do corpo. É também um grande prazer. Estudos mostram que quando estamos ansiosos, deprimidos ou bravos aumentam as chances de comermos mais.

Somos, enfim, uma mistura de comportamentos que oscilam no decorrer dos dias. Mas, geralmente, um perfil predomina em nossa maneira de nos alimentar. Portanto, antes de definir um plano meramente racional, não podemos esquecer que você não é apenas um corredor e que nem todos os seus amigos trocariam um bom chope no bar por uma sessão de corrida no domingo à tarde. Você provavelmente convive com situações que justificam grande parte dos seus erros alimentares. Ou seja, não basta conhecer bem a teoria. Pequenas "derrapadas" na dieta que, de tão frequentes, acabam deixando de ser uma exceção, ocupam uma fatia grande do consumo alimentar diário e comprometem os resultados da dieta, mesmo que "quase tudo" esteja sob controle. Um bom começo é

identificar o seu perfil e procurar entender em que momento você perde o ritmo.

TPM

Você vive recomeçando a dieta? Este tipo não se restringe às mulheres. TPM aqui significa “tudo pela metade”. É aquele que se empolga e desanima com uma habilidade invejável quando o assunto é dieta. Quando a mídia divulga algum suplemento novo é o primeiro a comprar. Acredita veementemente no efeito revolucionário do novo *shake* vitaminado e entra de cabeça na nova dieta do abacaxi. A empolgação dura cinco dias e o tal suplemento da moda tão logo sai da prateleira da farmácia empaca na prateleira do banheiro.

O TPM também deixa rastros nas pistas de corrida. Um dia chega animado e toma três sachês de gel em duas horas de treino. No outro, acorda indisposto e vai treinar em jejum. Os extremos convivem lado a lado com esses corredores.

→ **Dica:** Seu corpo não vai suportar ser cobaia por muito tempo. A cada nova tentativa, as chances de frustração são maiores. Este hábito é extremamente prejudicial e você pode perder os parâmetros para evoluir e decidir o que realmente funciona, tanto do ponto de vista de alimentação quanto de treino. Continue aberto às novidades, mas vá com calma! Comprometa-se com poucas mudanças de cada vez e avalie se isso pode realmente beneficiá-lo, se a adoção de determinado hábito é sustentável a longo prazo e determine uma estratégia. Depois decida se vale a pena continuar. Se está tomando um suplemento de forma contínua, cuidado, não pare de uma vez! Muitos suplementos requerem uma descontinuidade programada.

Restritivo

Você come deliberadamente menos com o objetivo de não engordar? Este é o tipo que determina regras na dieta, restringe alimentos, controla quantidades e não se permite derrapadas. Geralmente, são pessoas bem focadas e que fazem restrições por convicção. Um estudo espanhol publicado pela revista científica *Nutición Hospitalaria* mostrou que cerca de 64% das pessoas que

desejam perder peso aumentam a atividade física, enquanto outras partem para a restrição:

- 11,4% evitam bolos.
- 11,4% evitam pão.
- 15,4% evitam gorduras.
- 23,9% utilizam alimentos com redução calórica (produtos *light/diet*) ou plantas medicinais.
- 24,5% evitam o consumo de doces.
- 48% compensam os excessos.

Um fato interessante é que a maioria das pessoas busca auxílio em revistas e uma minoria em nutricionistas.

- **Dica:** Você faz parte do grupo mais vulnerável a apresentar deficiências nutricionais. Também fazem parte deste grupo vegetarianos, pessoas com restrição calórica, de laticínios, de glúten, etc. Evitar alimentos gordurosos, açucarados e industrializados é uma boa forma de se cuidar, mas fuja de radicalismos e modismos. Ser determinado é uma das características que mais contam pontos em favor da corrida e da dieta, mas ser radical só aumenta as chances de desistência. Faça *check-ups* com regularidade.

Guloso

Se quando senta à mesa “o céu é o limite”, você pertence a este grupo, que só para de comer quando está completamente empanturrado. O problema de comer demais vai muito além do excesso de gordura. Pesquisas recentes comprovam que a longevidade está relacionada a uma alimentação controlada em calorias. Além disso, ao comer demais, as chances de elevar o seu colesterol, triglicérides, pressão e açúcar sanguíneo aumentam muito! Se a sua natureza compulsiva não ajuda, você vai ter que se ajudar. Os gulosos que precisam perder peso devem ficar sempre atentos.

Pedro, um corredor de 26 anos, “guloso controlado”, conseguia manter a linha durante a semana. Mas, quando chegava o fim de semana, comia e bebia tudo o que aparecia na sua frente: cerveja, amendoim, churrasco,

sobremesa etc. Sua principal queixa era a dificuldade em perder peso. Ao fazer as contas, percebeu que nos dois dias do fim de semana chegava a consumir cerca de 6000 calorias, bem mais do que poderia compensar com os outros cinco dias da semana.

→ **Dica:** Procure comer algum alimento saudável a cada 3 horas, como frutas, iogurtes e biscoitos integrais. O seu principal empenho deve ser evitar sentar-se à mesa com fome. Quando isso acontece, é fácil perder o autocontrole e exagerar na quantidade. Evite situações que estimulem o seu instinto guloso, como rodízios e *buffets*.

Beliscador

Você está sempre mastigando, não importa o quê? Este grupo não se acostuma com a ideia de ter de esperar a refeição e nem vê problema em trocar as refeições por beliscos. Costuma também consumir mais alimentos à noite ou comer enquanto assiste à televisão.

Os corredores com esse perfil geralmente comem pouco nas refeições, mas beliscam o dia todo, de preferência alimentos industrializados como salgadinhos, biscoitos, chocolates e balas. Podem também beliscar alimentos saudáveis como frutas, castanhas e cereais integrais. É comum ver um típico “beliscador” comer somente salada no almoço, mas à tarde não resistir a um pedaço de bolo do colega de trabalho que fez aniversário.

→ **Dica:** Cuidado para não se enganar – como você nunca come grandes volumes de uma vez pode ter a falsa impressão de que come pouco. Desse jeito, pode acabar com excesso de gordura e deficiências nutricionais ao mesmo tempo, pois abre mão de uma refeição equilibrada em prol de uma boa sobremesa. Para manter um ritmo de corrida saudável, você precisará equilibrar melhor os alimentos.

Saudável

Você sempre opta por alimentos saudáveis, mas não se preocupa muito com a quantidade? Estes corredores se esforçam em manter um padrão alimentar saudável. Evitam alimentos gordurosos,

excesso de sódio e de açúcar. Geralmente são pessoas que têm prazer no sabor dos alimentos saudáveis e não trocariam por nada um prato de verdura por uma porção de batata frita. É o grupo que mais pode se beneficiar da alimentação. No entanto, comer alimentos saudáveis não significa que a sua alimentação é completa.

Daniel, um corredor de 32 anos, consumia diariamente uma variedade excelente de frutas e vegetais e não gostava de gorduras e doces. Achava, por isso, que a sua alimentação era saudável. Ficou surpreso, no entanto, ao perceber que, embora consumisse “bons alimentos”, a sua dieta não era nutritiva pois o seu consumo de proteínas, cálcio e ferro era quase inexistente, uma vez que ele praticamente não consumia carnes e laticínios. Portanto, comer alimentos saudáveis não é suficiente, equilibre os grupos alimentares da sua dieta para não deixar nenhum nutriente de fora.

Um alerta para os “gordinhos saudáveis”: alimentos nutritivos não têm necessariamente relação com perda de peso.

→ **Dica:** Granolas, frutas, castanhas e azeite são indiscutivelmente saudáveis, mas, em determinadas quantidades, representam uma ameaça para a dieta. Quer um exemplo? Uma colher de sopa de azeite equivale, em calorias, a um pão francês sem miolo. Ou ainda, uma castanha-do-pará equivale a uma fatia de pão.

Emocional

Você tem um desejo “incontrolável” de comer quando está ansioso? Já parou para pensar por que, quando está neste estado, ataca um bolo de cenoura ao invés de atacar a própria cenoura? Este grupo não tem um padrão alimentar, muda tudo conforme seu estado de espírito. São motivados pela aparência da comida, utilizam o alimento como recompensa e alimentam-se para sentir bem-estar, por mais que alguns, depois, sintam-se culpados.

→ **Dica:** Pode ser um perigo para o seu corpo depender do seu humor para contar ou não com os nutrientes necessários à corrida. Se você se propõe a correr com disciplina pode estar colocando tudo a perder com a instabilidade

alimentar. Defina os horários das suas refeições, o que deve compor o seu prato e respeite uma rotina de refeições. Caso você não esteja nos seus melhores dias, cumpra primeiro com o essencial para manter a saúde e bons treinos. O que virá depois fica por sua "conta e risco", mas, pelo menos, não faltará disposição para treinar.

CAPÍTULO 4

Planeje a sua mente antes de planejar a dieta

Engana-se quem espera o momento ideal para iniciar definitivamente uma mudança na rotina alimentar. Se você busca qualidade de vida aliada à prática de corrida, comece agora! Não espere o momento ideal, pois ele não existe. Sempre haverá um motivo aparentemente forte para “empatar” os seus planos. Frequentemente, vejo as pessoas adiando a dieta por motivos pequenos. Era segunda-feira quando Luis recebeu seu programa alimentar para a sua primeira meia-maratona. Comentou, convicto: “Vou começar a dieta na próxima segunda-feira, porque neste sábado tenho um casamento...”. A minha resposta para este tipo de comportamento é sempre a mesma: e o que a segunda, a terça, a quarta, a quinta e a sexta-feira têm a ver com o casamento de sábado? E por que um casamento pode atrapalhar tanto uma dieta? Não caia nas próprias armadilhas.

Outras desculpas comuns são “estou numa fase estressante no trabalho”, “estou começando num emprego novo”, “estou em semana de prova ou defendendo uma tese”, “estou sem babá ou sem cozinheira em casa”, “terminei um namoro”, “comecei um namoro”, “sinto-me fraco”, “tenho muita festa neste mês”, “vou viajar no feriado”, ou, simplesmente, “estou sem tempo”.

Ou seja, qualquer situação pode ser motivo para não fazer dieta. Descrevo abaixo algumas estratégias para ajudá-lo a adotar uma dieta que trabalhe *a favor* e não *contra* você:

Deixe o preconceito de lado

Para muitos, a palavra “dieta” provoca uma implicância repugnante. Quantas pessoas já repetiram a expressão “odeio dieta” ou “corro para não precisar fazer dieta”. Se você se reconhece em um desses casos, pode começar a mudar o conceito que tem de dieta. Antigamente, ela estava associada a dois principais temas: doença ou privação. Fazia dieta quem estava doente ou quem estava obeso e precisava perder muito peso. E, nesses casos, a dieta era radical e intransigente: pautada no proibido e no permitido, geralmente listada em tabela e generalizada a todas as pessoas com o mesmo “problema”. Atualmente, o termo dieta é ainda mais empregado, mas mudou de contexto. Remete à alimentação, programa alimentar ou rotina de alimentação, seja o objetivo manter a saúde, ganhar ou perder peso, tratar alguma doença, melhorar o rendimento no esporte, promover uma gravidez saudável, ajudar no desenvolvimento infantil, melhorar a composição corporal, entre outros. Ou seja, todos nós precisamos de uma dieta, todos nós precisamos nos alimentar de forma adequada para vivermos com saúde!

Desista da perfeição

O problema da maioria das pessoas é idealizar uma dieta perfeita: “se eu não fizer 100% não vale a pena”. Em primeiro lugar, a saúde perfeita é um mito, todos nós temos pontos fracos e precisamos aprender a conviver com eles. Em segundo lugar, é impossível atingir todos os dias todas as recomendações de cada nutriente. A nossa natureza (gasto calórico, necessidade de nutrientes, hidratação, etc.) está em constante mudança e a natureza dos alimentos também. Desejar manter uma dieta perfeita só irá estressá-lo e aumentar a sua culpa, fazendo desse um assunto chato. Portanto, faça o melhor que puder e pare de se culpar por não ter resistido a uma sobremesa depois de um saudável almoço em família.

Pare de culpar o tempo

A falta de tempo já virou um problema crônico e as pessoas reagem automaticamente a qualquer sugestão para melhorar a saúde com a resposta pouco convincente: “não tenho tempo”. A verdade é que sempre arrumamos tempo para aquilo que é importante para nós. Se você não tem tempo para programar o que vai colocar dentro do seu corpo todos os dias (várias vezes por dia!), o que está fazendo com a sua saúde? Sabendo que os alimentos definem a sua saúde, não seria pouco caso deixar esse assunto de lado? Se conseguiu tempo para correr, certamente conseguirá para cuidar da sua alimentação. Somente quando vivenciar isso perceberá que programar a dieta é ganhar tempo!

Programe a sua dieta

Não adianta nada ter boa vontade se você não organizar o seu dia a dia. Para colocar em prática tudo o que deseja é preciso planejar. Por isso, toda dieta começa com a lista de compras. Separe 10 minutos da sua semana para anotar as receitas que gostaria de fazer no jantar ou os lanchinhos práticos que não podem faltar no seu escritório e faça as compras de uma só vez. Se deixar para pensar no jantar quando chegar em casa, cansado do trabalho, há grandes chances de tudo acabar em pizza!

Faça do seu jeito

Só você pode decidir o que é melhor para você. Os conselhos de nutrição devem ser vistos como alternativas para ajudá-lo a atingir os seus objetivos, e não como regras intransigentes. Comer uma maçã por dia parece uma maneira eficaz de garantir nutrientes importantes para o seu corpo? Depende... Se você detesta maçã, essa imposição não lhe fará bem. Há centenas de outras frutas que podem beneficiá-lo. A grande vantagem da nutrição é a possibilidade de adaptação. Há muitas opções e alternativas para se ter uma alimentação saudável. No Brasil há centenas de frutas diferentes. Não é possível que você não goste de nenhuma... Os horários das refeições, o local, quem pode preparar o seu prato e preferências

peçoais devem ser levados tão a sério quanto o valor nutricional dos alimentos.

Divirta-se

Comer é uma das melhores coisas da vida, você não acha? E assim deve continuar sendo, independente dos seus objetivos. Uma dieta não sobrevive a sacrifícios por muito tempo. Se você tem alguma restrição alimentar, concentre-se naquilo que pode comer e pare de se lamentar por aquilo que deve evitar. Comece a gostar de cuidar de você, aprenda a fazer uma receita rápida e saborosa, descubra opções saudáveis nos restaurantes de que mais gosta, experimente novidades, trace metas, desenvolva uma ferramenta para variar o cardápio e divirta-se com os resultados!

Não sabote

Carolina, 33 anos, não pedia sobremesa, não comia fritura, não fazia questão do vinho. Seu filho de 5 anos sempre tomava sorvete na sobremesa, sua filha de 3 anos não resistia à batata frita e seu marido sempre abria um vinho. E ela? Ela comia sempre a mesma saladinha com limonada sem açúcar nas refeições em família. Seria de se estranhar o fato de não emagrecer se não fosse por um detalhe: o sorvete derreteria se ela não ajudasse seu filho com insignificantes colheradas, a batata sobraria se ela não desse uma "forcinha" a sua filha e seu marido ficaria triste se ela não tomasse pelo menos um gole do vinho.

Assim como Carolina, temos uma queda por sabotar nossos objetivos e, sem perceber, nos irritamos com o fracasso por achar que não o merecemos. Se você tem um objetivo, concentre-se e vá em frente. Sabotar os seus sonhos pode ser o seu maior fracasso.

CAPÍTULO 5

Energia para correr

Enquanto corremos, nosso corpo utiliza basicamente três fontes de energia: carboidratos, proteínas e gorduras. Esses nutrientes fornecem não apenas energia para a corrida, mas também para todas as funções vitais do nosso corpo. Na nutrição, são chamados de macronutrientes e determinam o valor calórico dos alimentos. O primeiro passo para uma alimentação saudável é equilibrar o consumo desse trio.

Carboidratos

Energia pura

Este nutriente é a principal fonte de energia do nosso corpo durante a corrida. Ele fica armazenado nos nossos músculos (na forma de glicogênio muscular), no fígado (na forma de glicogênio hepático) e circula pelo sangue. No entanto, as nossas reservas são limitadas. Em média, um homem de 70 kg possui cerca de 400 g de carboidratos armazenados no corpo (cerca de 80% nos músculos, 18% no fígado e 2% no sangue). Ou seja, uma pessoa comum armazena entre 1500 e 2000 calorias na forma de carboidratos – energia suficiente para correr 32 km.

Um dos principais objetivos da dieta do corredor é alcançar os estoques máximos de carboidratos no corpo e preservá-los durante a corrida para um melhor rendimento nos treinos e adiar o estado de exaustão. Corredores com pouca massa muscular não conseguem armazenar tanta energia para uma maratona, por exemplo, já que a maior parte dos carboidratos estocados fica nos músculos. Estudos mostram que é possível melhorar em até 50% os estoques de energia com uma alimentação bem orientada. O limite máximo do

corpo para armazenamento de glicogênio é de aproximadamente 15 g por kg de peso corporal, equivalente a cerca de 1000 g para um homem de 70 kg.

Recuperação muscular

Em parceria com as proteínas, os carboidratos também atuam na recuperação muscular pós-corrída. Diferente do que muitos corredores acreditam, após o treino devem-se consumir carboidratos com proteínas na proporção de 4 por 1. Por exemplo, se você necessita de 100 g de carboidratos após o treino, deverá consumir 25 g de proteínas. Um exemplo dessa combinação: 3 torradas com geleia e queijo branco mais uma vitamina de iogurte com banana, aveia e mel. O papel dos carboidratos neste processo é recuperar rapidamente as reservas de energia musculares para que se possa trabalhar na integridade de seu tecido. Se você consumir somente proteínas após a corrida, o seu corpo terá que desviar a sua função para fornecer energia.

Meio de campo para queimar gordura

Se você não come carboidratos antes do treino para não engordar, saiba que é justamente o contrário que acontece no seu corpo. Os carboidratos atuam como intermediários no processo de utilização de gordura como fonte de energia durante os treinos. Se você treinar em jejum, provavelmente esse mecanismo não será eficaz e, além de pouca disposição, você não queimará tanta gordura na sua corrida.

“Quem” são os carboidratos afinal?

Não só de batata e macarrão são feitos os carboidratos. A família deste nutriente é grande, o que facilita ao corredor atingir a recomendação. Podemos dividi-lo em carboidratos simples e complexos. Alguns exemplos de carboidratos simples que você encontrará nos rótulos dos alimentos: glicose (açúcar do sangue), frutose (açúcar da fruta), galactose, sacarose (açúcar de mesa), lactose (açúcar do leite), maltose (açúcar do malte). Os carboidratos complexos são cadeias de açúcares mais longas, como amido e

fibras, representados por frutas, grãos, batata e arroz. A principal diferença entre os dois tipos é que as fontes de carboidratos simples fornecem basicamente energia, mas são pobres em nutrientes. Já as fontes de carboidratos complexos fornecem, além de energia, nutrientes como vitaminas, minerais e fibras.

Algumas dicas sobre carboidratos

1 Barrinhas de cereal

Estes alimentos ganharam tanta popularidade que suas versões se multiplicaram e hoje é difícil diferenciar algumas barrinhas de cereal de um doce. Cuidado: a sua barrinha pode conter muito mais chocolate e açúcar do que cereais integrais. O fato de terem baixa concentração de gordura não quer dizer muita coisa. Procure versões que contenham grande quantidade de aveia, castanhas, frutas secas e/ ou sementes e não se importe se ela tiver um pouco de açúcar ou calorias a mais. Muitas barras de cereal não têm adição de açúcar, mas são compostas basicamente por flocos de arroz e chocolate – que são mais “nocivos”.

2 Biscoitos

Práticos e gostosos, são uma das opções preferidas dos corredores. Mas cuidado: há diferenças gritantes entre os tipos de biscoitos. Não se deixe levar somente pela quantidade de gorduras trans. Olhe sempre o rótulo e verifique o conteúdo total de gorduras por porção. O termo *light* também não garante que esteja consumindo um alimento saudável, porque ele é relativo (se a versão original é muito gordurosa, a versão *light* será apenas menos ruim). Assim como os pães, um biscoito saudável deve conter bastante fibra e pouca gordura. Eles geralmente são bem mais sequinhos e crocantes. Fuja das versões recheadas e fique de olho também na quantidade de sódio.

3 Cereais matinais

Excelente opção de carboidratos, podem acompanhar frutas, iogurte, mingau, leite, bolos e tortas. São eles: aveia, granola, musli,

flocos à base de trigo integral, etc. Fuja das versões com açúcar, pois, neste caso, geralmente a quantidade é muito alta. É preferível comprar uma versão sem açúcar e adoçar na hora de preparar. Se você precisa perder peso, cuidado para não se perder na quantidade destes alimentos. Como são altamente energéticos, uma pequena porção pode fornecer bastante calorias! São uma opção saudável de carboidrato, mas se você precisa de volume, vá com calma: meia xícara de chá de granola sem açúcar, por exemplo, contém o mesmo valor calórico que duas fatias de pão *light* com queijo branco.

4 Macarrão

As versões integrais são interessantes, porém ainda há poucas opções no Brasil. No entanto, mais importante do que consumir macarrão integral é escolher bem o molho. Ao acompanhar maratonistas em suas viagens, observei a dificuldade em escolher uma opção quando o restaurante foge do tradicional “macarrão ao sugo”. Muitas vezes, os corredores evitam os molhos brancos (ricos em creme de leite e queijos gordurosos), mas erram ao pedir um molho pesto ou com recheios ricos em queijos. Na dúvida, pergunte ao garçom como é preparado o prato e, na falta de opção, prefira uma massa sem recheio com legumes picados ou tomate puro. Quanto menos molho e menos sofisticada for a massa, mais chance você tem de acertar!

5 Pães

Prefira as versões integrais, pois são mais ricas em fibras e nutrientes. Mas certifique-se de que sejam realmente integrais. Muitos pães incluem uma pequena quantidade de farinha integral apenas para atrair o consumidor, quando o principal componente é a farinha branca. Há duas formas de avaliar um pão integral: verifique no rótulo a quantidade de fibras por porção – o ideal é que cada fatia tenha, pelo menos, 2 g de fibras. Verifique também na listagem de ingredientes quantos deles são integrais (exemplos: grão de trigo, centeio, soja, aveia, farinha integral, linhaça, quinoa, sementes, etc.). A quantidade neste caso é ainda mais importante que a variedade: os ingredientes aparecem sempre na ordem

decrecente, portanto, se a farinha de trigo branca é a primeira da lista, talvez o seu pão não seja tão integral assim. Atualmente, a indústria brasileira vem melhorando bastante os nossos pães integrais e você já encontra com facilidade nos supermercados pães 100% integrais. Outra opção é preparar em casa o seu pão e adicionar a cada receita uma mistura diferente de grãos. Veja uma receita caseira de pão integral no capítulo 16.

Tire suas dúvidas

→ É melhor consumir mel a açúcar branco?

O mel, assim como o açúcar, é formado a partir de glicose e frutose e apresenta baixo valor nutricional (embora altamente energético). O mesmo vale para o açúcar mascavo, que preserva mais potássio e cálcio, mas não representa fonte importante destes minerais. Portanto, escolha o sabor que mais lhe agrada.

Quanto é necessário consumir de carboidratos por dia

Cerca de 50% a 70% das calorias consumidas por dia devem vir deste nutriente, para que você mantenha os estoques de energia adequados para os treinos de corrida. Ou seja, uma dieta com 2000 calorias deve conter entre 1000 e 1400 calorias vindas dos carboidratos. Se você precisa perder peso e não está se preparando para uma prova longa é provável que fique bem amparado com 50% de carboidratos. Agora, se você é um corredor desafiador que está no ápice do seu treino para uma maratona pode ser que precise consumir 70% das calorias na forma de carboidratos. Outras variáveis que podem interferir na sua necessidade de carboidratos são: composição corporal, idade, sexo e rotina de treino. Corredores competitivos também podem calcular a sua necessidade de carboidratos a partir do seu peso. Neste caso, sugerem-se entre 5 e 10 g de carboidratos por quilo de peso ao dia.

Veja, a seguir, um exemplo de como consumir entre 50 e 70% das calorias da dieta em carboidratos a partir de uma fonte variada deste nutriente para uma corredora com necessidade de 1800 calorias e um corredor com necessidade de 2500 calorias por dia. Procure

consumir carboidratos combinando os cinco grupos a seguir nas porções distribuídas ao longo do dia:

Fonte de carboidrato	Mulher	Homem	O que é 1 porção?
Arroz, batata, macarrão	4 porções	6 porções	1 colher grande cheia
Grãos	1 porção	2 porções	Feijão, lentilha, grão-de-bico (1 concha)
Frutas	3 porções	4 porções	1 maçã, 1 pêra, 2 ameixas, 2 pêssegos, 2 fatias de abacaxi, 2 laranjas, ½ papaia, ½ manga, 1 mexerica, 1 banana
Legumes	3 porções	4 porções	cenoura (1 grande), beterraba (3 colheres de servir), abóbora (1 colher de servir cheia)
Pães, biscoitos, cereais matinais	4 porções	6 porções	All Bran (1/2 xícara de chá), 2 fatias de pão de forma, 2 colheres de sopa cheias de aveia, 4 biscoitos <i>cream cracker</i> , 1 pão francês pequeno

Proteínas

A corrida aumenta as necessidades de proteínas para reparar os danos musculares e repor os aminoácidos que são utilizados nos treinos.

Músculos fortes

As proteínas, embora contribuam com o fornecimento de energia em uma corrida longa, possuem pouca participação neste processo. O seu principal papel no corpo do corredor é o fornecimento de aminoácidos para a formação e manutenção da massa muscular.

Matéria-prima nobre

Além de participarem da estrutura e do desenvolvimento da massa muscular, os aminoácidos são utilizados na produção de anticorpos, na formação de enzimas e hormônios. Por isso, são indispensáveis para que o sistema imunológico funcione adequadamente e para a regulação de diversos processos metabólicos.

Nem tanto ao mar nem tanto à terra

É muito comum que os atletas abusem no consumo de proteínas, principalmente os que desejam aumentar a massa muscular ou os adeptos de uma alimentação baseada em suplementos nutricionais. A capacidade de captação de aminoácidos pelos músculos tem um limite biológico. Cada um precisa de uma quantidade exata para obter os benefícios – nem mais, nem menos. Consumir proteína além dessa capacidade não induzirá seu corpo a um aumento adicional de massa muscular; pelo contrário, pode aumentar a sua capacidade em eliminar mais aminoácidos.

Por outro lado, tenho observado nos últimos anos mais deficiências do que excessos no consumo de proteínas pelos corredores. Na maioria das vezes, isso ocorre por preocupação com o aumento de peso (já que muitas proteínas são também ricas em gorduras), preocupação com os possíveis efeitos negativos que as carnes teriam para a saúde e por não considerarem os alimentos proteicos práticos para consumir ao longo do dia. Esses corredores correm o risco de prejudicar a recuperação muscular, aumentar a ocorrência de infecções e lesões e apresentar baixo consumo de nutrientes importantes associados às proteínas alimentares, como cálcio, ferro, zinco e vitamina B12. Falaremos mais sobre isso no próximo capítulo.

Algumas dicas sobre proteínas

As proteínas são formadas a partir da combinação dos 20 aminoácidos em diferentes proporções. As melhores fontes proteicas são as de origem animal, por apresentarem alto valor biológico (oferta de aminoácidos essenciais na quantidade necessária e com boa digestibilidade).

1 Carnes

São excelentes fontes de proteínas. Além disso, fornecem quase com exclusividade nutrientes imprescindíveis ao corredor, como zinco, ferro e vitamina B12. O principal problema das carnes é a quantidade de gordura saturada que pode acompanhá-las. Ao escolher uma carne não se baseie apenas no animal mais saudável. O mais importante é o corte. Há carnes vermelhas gordas, como a picanha, que não deve ser consumida no seu dia a dia e sim em ocasiões especiais. Já o filé-mignon apresenta três vezes menos gordura em relação à fraldinha e também é saboroso e macio. A bisteca de porco é riquíssima em gordura, mas o lombo é uma carne magra. A coxa de frango é uma carne gorda, enquanto o peito é magro.

A forma de preparo das carnes também determina se você errou ou acertou a escolha. A vantagem é que há mais opções saudáveis do que o contrário. Em vez de fritos e empanados, prefira cozidos, assados, refogados e grelhados. Fique atento apenas a este último. Muitos restaurantes fritam os bifés pensando que estão grelhando e você pode receber uma carne oleosa mesmo quando estiver bem-intencionado. Caso prepare em casa, invista em uma boa grelha. Além de não necessitar de óleo no preparo (já que as carnes são suculentas o suficiente para fazer este papel), parte do óleo escorrerá, tornando sua proteína ainda mais saudável. Para compensar a perda de sabor que acompanha a perda de gordura, utilize sal grosso, ervas frescas e legumes grelhados no preparo da sua carne.

Se, em casa, você consome muito frango, vale a pena investir nos orgânicos; se prefere carne vermelha, evite tostá-las.

→ **Para os fãs de carne bem-passada:** assar demais a carne vermelha (ou a altas temperaturas) aumenta em cerca de 60% o risco de câncer de pâncreas de acordo com estudo da Universidade de Minnesota apresentado na conferência anual da American Association for Cancer Research em 2009. Isso ocorre devido à presença de substâncias cancerígenas formadas na carne queimada. Para reduzir os riscos, uma saída é fazer um pré-cozimento no microondas antes de colocar na grelha.

- **Para os fãs de carne malpassada:** a carne vermelha crua pode carregar consigo uma ampla gama de organismos perigosos e nocivos – como, por exemplo, *Escherichia coli*, *Salmonella* e *Campylobacter* –, que podem causar intoxicação se o produto não estiver bem armazenado ou não for preparado adequadamente. Quem gosta de carne malpassada deve certificar-se de que é de boa procedência e redobrar os cuidados com a higiene. Devem-se manter as carnes refrigeradas a temperaturas de 3º C a 4º C pelo maior tempo possível e evitar que fiquem expostas por muito tempo à temperatura ambiente.
- **Para os fãs de gordura da carne:** engana-se quem pensa que tirando a gordura lateral da carne o problema está sanado. Ao grelhá-la com gordura, parte dessa gordura é assimilada à carne. Se você está preocupado com a saúde ou com a balança, o ideal é já cozinhar a carne sem a capa de gordura.

2 Grãos

São alimentos ricos em carboidratos, mas também em proteínas. Representam a principal fonte vegetal de proteínas e geralmente têm a vantagem de fornecer fibras e pouquíssima gordura. Boas opções: feijão, lentilha e soja.

3 Laticínios

Além de fornecerem proteínas, são a principal fonte de cálcio na dieta. As versões desnatadas são mais magras e preservam as mesmas quantidades de proteínas e cálcio em relação às integrais. Se você quer reduzir o consumo de açúcar da sua alimentação, evite os iogurtes de frutas regulares, pois geralmente têm muito mais açúcar do que o necessário. Minha sugestão é que você compre iogurte natural e prepare-o em casa batido com fruta – assim, terá um iogurte muito mais saudável. Se não puder fazer isso, opte pelas versões *light*, que geralmente não apresentam açúcar. Já os queijos são alimentos ricos em nutrientes, mas também em gorduras. Prefira opções mais magras como ricota, mozzarella, queijo branco e *cottage*.

4 Ovo

A proteína do ovo, a albumina, é considerada uma das mais completas. A porção proteica do ovo é a clara, enquanto a gema concentra a gordura e muitos nutrientes. Por este motivo, vários

esportistas utilizam somente a clara e desprezam a gema. O ovo foi, por muito tempo, considerado vilão da saúde devido à concentração de colesterol presente na gema. No entanto, nos últimos anos, ele foi definitivamente absolvido dessa culpa. Um estudo realizado em Harvard, que avaliou cerca de 120 mil homens e mulheres ao longo de dez anos, concluiu que as pessoas que consumiram um ovo por semana não apresentaram risco menor para colesterol em relação às que consumiram sete ovos no mesmo período.

Tire suas dúvidas

→ **Devo retirar a carne vermelha da dieta para ter uma alimentação mais saudável?**

A carne vermelha é um alimento muito rico não só em proteína, mas também em ferro, vitamina B12 e zinco – nutrientes essenciais ao corredor. Por outro lado, uma recente revisão publicada pelo World Cancer Research Fund em parceria com o American Institute for Cancer Research concluiu que há fortes evidências de que a carne vermelha aumenta o risco de câncer. O limite sugerido em relatório oficial é de 500 g (carne cozida) e 750 g (carne crua) por semana. Quem ultrapassa essa quantidade deve ficar atento e intercalar mais a carne vermelha com outras opções, como frango, peixe e ovo. No entanto, desde que consumida de forma moderada e priorizando cortes magros, a carne vermelha pode contribuir muito com a saúde e o desempenho do corredor.

→ **Leite faz mal à saúde?**

Muitos corredores têm retirado o leite da dieta por conta da intolerância à lactose. Estima-se que cerca de 25% dos brasileiros apresentam algum tipo reação a laticínios. Por outro lado, a retirada destes alimentos restringe a oferta de cálcio, mineral importante ao corredor em qualquer fase da vida. Portanto, antes de abandonar este grupo da dieta, faça um teste de intolerância à lactose e consulte um médico ou nutricionista para avaliar a necessidade de sua retirada, bem como para compensar a sua ausência da forma mais adequada.

Quanto é necessário consumir de proteínas por dia

A quantidade que um corredor necessita deste nutriente é facilmente atingida por meio de uma alimentação equilibrada. Geralmente, o consumo de 15 a 20% das suas calorias diárias a partir das proteínas é suficiente. Assim como ocorre com os carboidratos, seu peso é uma boa medida para calcular a sua necessidade de proteínas. Se você é um corredor social, por exemplo, e a corrida é o seu único esporte, precisará de 1,2 g de proteína por quilo de peso corporal ao dia. Se pratica outros esportes, inclusive treino com peso para aumento de massa muscular, pode consumir 1,8 g por quilo de peso. Para simplificar, considere que, no geral, um corredor deverá consumir entre 60 e 120 g de proteínas por dia dependendo de suas características físicas e de treino.

Veja como é fácil atingir essa recomendação a partir de fontes variadas de proteínas. Combine os 3 grupos a seguir nas porções indicadas ao longo do dia:

Fontes de proteínas	Quantidade	O que é 1 porção?
Carne, peixe, frango, ovo	1 a 2 porções	Carne (100 g), peixe (120 g), frango (120 g), ovo (2 unidades)
Grãos	1 a 2 porções	Feijão, lentilha, grão-de-bico (1 concha)
Laticínios	3 a 5 porções	Leite (1 copo de 200 ml), queijo branco (2 fatias), iogurte natural (1 copo de 200 ml)

Gorduras

As gorduras também são nutrientes energéticos. Fornecem mais que o dobro de calorias em relação aos carboidratos e proteínas: enquanto 1 g de gordura fornece 9 calorias, carboidratos e proteínas fornecem 4 calorias por grama. Diferente dos carboidratos, nosso corpo estoca uma quantidade grande de energia a partir das

gorduras no tecido adiposo. Mesmo uma corredora magra possui energia de sobra estocada em forma de gordura. Uma maratonista, por exemplo, pesando 50 kg e com 12% de gordura tem, em média, 42 mil calorias armazenadas em forma de gordura.

Funções

Além de fornecerem energia, as gorduras desempenham importante papel como parte das membranas celulares, são responsáveis pelo transporte das vitaminas como A, D, E e K e participam da produção de alguns hormônios. Corredores de elite adolescentes foram acompanhados por três anos e constatou-se que, à medida que a ingestão de gorduras e calorias foi reduzida, a incidência de fraturas por estresse aumentou.

Algumas dicas sobre gordura

Há três principais tipos de gorduras:

1 Saturadas: são gorduras sólidas a temperatura ambiente e encontradas em alimentos de origem animal, como carnes, laticínios, coco e azeite de dendê. São indispensáveis para funções estruturais e fisiológicas como síntese de hormônios. O consumo da energia através de gorduras saturadas deve ser inferior a 10% da energia consumida em um dia. O consumo elevado deste tipo de gordura é considerado um dos fatores alimentares que mais contribuem para o aumento do colesterol LDL (conhecido como colesterol ruim).

2 Monoinsaturadas: são gorduras líquidas a temperatura ambiente e presentes em óleos como azeite de oliva, óleo de amendoim, canola, amêndoa, castanhas e abacate.

3 Poli-insaturadas: algumas gorduras poli-insaturadas são consideradas essenciais porque nosso corpo, apesar de precisar delas, é incapaz de produzi-las e depende exclusivamente da fonte alimentar. O óleo de girassol, o óleo de milho e as nozes são ricos nessa gordura. Também fazem parte desta família os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. O ômega-3 é indispensável para a estrutura das células, desenvolvimento da visão e cérebro e pode trazer diversos benefícios à saúde, como redução do estresse oxidativo e melhora do sistema imunológico.

Tem sido também associado à redução no nível de triglicérides. Presente principalmente em peixes gordurosos e sementes de linhaça. Já o ômega-6 é encontrado em óleos vegetais como milho e girassol e sementes como de gergelim e girassol. Em quantidades moderadas, ajuda a reduzir o LDL. O equilíbrio entre os dois tipos dessa gordura é essencial, uma vez que o ômega-6 aumenta a produção de substâncias que promovem inflamações e alergias, ao passo que o ômega-3 aumenta a produção de substâncias anti-inflamatórias. Sugere-se o consumo na proporção de 3 para 1 entre ômega-3 e ômega-6. No entanto, atualmente, a relação consumida pela população varia de 20 para 1 a 30 para 1 de ômega-6 em relação ao ômega-3. Para melhorar esta proporção devemos controlar o uso de óleo no preparo dos alimentos e aumentar o consumo de peixes de água fria, como salmão e atum, e de sementes como a linhaça.

Tire suas dúvidas

→ **O que é gordura trans? Por que devemos evitá-la?**

É um tipo específico de gordura que passa por um processo tecnológico de hidrogenação, transformando-se em gorduras semissólidas. É muito utilizada em alimentos industrializados para melhorar o sabor e aumentar o prazo de validade. Este processo torna essa gordura com características semelhantes às da gordura naturalmente saturada. Um exemplo típico deste tipo de gordura é a margarina. É importante evitar o seu consumo, mas não há necessidade de cortá-la completamente da dieta.

Gorduras trans são usualmente encontradas em margarinas, batatas-fritas, bolachas, bolos industrializados e biscoitos amanteigados. Atualmente, a indústria de alimentos está diminuindo o uso deste tipo de gordura devido à legislação brasileira, que restringe a sua utilização. Recomenda-se não consumir mais que 2 g de gordura trans por dia.

Quanto é necessário consumir de gordura por dia

Ao contrário do que pensam muitos corredores, o consumo de gorduras é importante não só para a saúde, mas também para o desempenho. A recomendação é de que de 20 a 25% das calorias ingeridas por dia sejam fornecidas pelas gorduras. Um estudo publicado no *Journal of the American College of Nutrition* avaliou o

efeito do consumo de gordura em corredores (homens e mulheres). A conclusão foi que a ingestão de quantidades inferiores a 15% das calorias totais em gorduras não proporcionam maiores benefícios à saúde e ao desempenho em relação a uma dieta moderada em gorduras. Portanto, é importante evitar os excessos, mas não seja radical.

Uma corredora com dieta de 1800 calorias poderá incluir entre 40 e 50 g de gorduras na sua dieta. Um corredor com dieta de 2500 calorias deverá consumir entre 55 e 70 g. Atingir a recomendação de gorduras é tarefa fácil já que elas se encontram escondidas em quase todos os alimentos. Veja como, a partir de gorduras saudáveis:

Alimento	Quantidade de gordura
Semente de linhaça (1 colher de sopa)	3,5g
Castanha-do-pará (2 unidades)	10g
Salmão (1 filé de 100 g)	10g
Azeite de oliva (1 colher de sopa)	12g

CAPÍTULO 6

Potencialize sua corrida

As vitaminas e os minerais constituem os micronutrientes da nossa dieta e têm o importante papel de regular diversas reações do nosso organismo, além de desempenhar funções metabólicas como produção de energia, manutenção da massa óssea, defesa imunológica e proteção dos tecidos contra os danos oxidativos.

A prática regular de corrida aumenta as necessidades de micronutrientes, uma vez que aumenta a taxa metabólica do corpo, o estresse oxidativo e a perda de determinadas vitaminas e minerais na urina e no suor. Em geral, o corredor pode atender essa demanda sem dificuldades com uma dieta bem planejada. Para evitar deficiências nutricionais e baixo rendimento nos treinos, fique mais atento à sua alimentação à medida que os treinos se intensificarem. Os suplementos de vitaminas e minerais podem ser necessários em situações especiais de treino, mas não aposte todas as suas fichas neles. Estudos recentes mostram que a suplementação com vitaminas e minerais apresenta melhores resultados quando há uma carência no seu organismo; caso contrário, ela será inútil.

Fernanda chegou ao consultório com queixa de cansaço e baixo rendimento nas corridas. Ela tinha dificuldade em consumir frutas e vegetais e, por isso, decidiu utilizar uma fórmula de vitaminas e minerais bem concentrada a fim de combater o cansaço. Como tinha uma preocupação em não engordar, controlava o consumo de carboidratos. Ao avaliar a sua dieta identifiquei que o consumo de calorias estava 30% aquém de suas necessidades. Embora ela estivesse convicta da necessidade de utilizar suplemento, ficou surpresa ao perceber que esta oferta exagerada de micronutrientes não teria efeito sobre seu cansaço enquanto não ajustássemos a oferta de calorias da dieta.

Incluindo vegetais em forma de sopa batida antes das refeições e sucos de

frutas naturais nos intervalos, conseguimos melhorar essa equação. Em poucas semanas, ela já se sentia mais disposta e melhorou seu rendimento na corrida. O suplemento, que nunca funcionou, foi deixado de lado.

Um estudo publicado no *International Journal of Sport Nutrition* avaliou o efeito da suplementação de vitaminas e minerais na performance de atletas australianos em diferentes esportes. Foram avaliadas habilidades como força, potência anaeróbica e resistência aeróbica durante oito meses. Não foi observada nenhuma melhora nas habilidades esportivas entre os atletas suplementados comparados aos atletas que atingiam as suas recomendações de vitaminas e minerais através da alimentação.

Todas as vitaminas e minerais são importantes para o corredor, mas é o equilíbrio entre elas que garante saúde e performance. Destaco a seguir alguns nutrientes que podem fazer diferença na sua corrida: as vitaminas do complexo B, A, C e E e os minerais ferro, cálcio, magnésio, zinco, potássio e sódio.

Energia garantida

As **vitaminas do complexo B** são uma grande família de oito vitaminas. Embora não forneçam diretamente energia, muitas delas estão envolvidas na sua produção, uma vez que regulam a utilização (síntese e degradação) dos carboidratos, proteínas e gorduras. O consumo insuficiente dessas vitaminas pode provocar fraqueza, diminuição da resistência, desgaste muscular, irritabilidade, anemia e fadiga.

Se você estiver em treinamento intenso pode necessitar de uma quantidade maior dessas vitaminas. Estudos comprovam, por exemplo, que ocorre redução de vitamina B6 após uma maratona. No entanto, a quantidade necessária pode ser facilmente obtida por meio da dieta e, geralmente, os corredores não apresentam deficiências no seu consumo. Aveia, feijão, arroz, ovo, nozes, filé de carne e leite são alimentos ricos em vitaminas do complexo. Como esta família é grande, procure incluir a maior variedade possível

desses alimentos na sua dieta para garantir que não falte nenhuma vitamina do complexo B.

Sistema de defesa reforçado

O exercício aumenta o consumo de oxigênio pelo organismo que, por sua vez, estimula a produção de radicais livres a uma concentração capaz de deprimir o sistema de defesa do corpo. O resultado é um estresse oxidativo. Quando isto ocorre, o corpo pode reagir com inflamações internas, além de queda no sistema imunológico e possíveis lesões diretas nos músculos. Os alimentos antioxidantes ajudam a prevenir esses danos causados pelos radicais livres protegendo os músculos após a corrida e aumentando as defesas do sistema imunológico. Os antioxidantes mais estudados no esporte são a vitamina C, E e betacaroteno.

A **vitamina C** é, de longe, a mais popular entre os corredores. É difícil encontrar algum atleta que nunca tenha utilizado suplementos de vitamina C. Este nutriente pode ajudar a sua corrida de várias formas: participa da produção de colágeno, de aminoácidos e de vitamina E, melhora a absorção de ferro e atua como antioxidante.

A maioria dos estudos científicos, porém, não encontrou relação direta entre a suplementação de vitamina C e a melhora do desempenho na corrida. No entanto, a sua suplementação tem sido associada a outros benefícios como diminuição dos danos musculares causados pelo exercício e menor susceptibilidade a infecções respiratórias devido a seu potencial antioxidante. Num estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, ultramaratonistas tomaram suplemento de vitamina C por vinte dias. Nesse período, foi observada redução na ocorrência de sintomas de infecção no trato respiratório. É possível que você, em determinado ciclo do seu treino, precise consumir o dobro de vitamina C em relação à população geral para atender as demandas dos treinos. Mesmo assim, ainda é muito fácil atingir essa quantidade a partir de uma fonte alimentar variada em frutas (como acerola, goiaba, laranja, kiwi e morango) e vegetais (como brócolis, espinafre e repolho). Para atingir essa recomendação, basta tomar 1 copo de

suco natural de laranja ou comer 1 pires de brócolis por dia. O excesso desta vitamina pode provocar desconforto gastrointestinal e náusea.

Tire suas dúvidas

→ **Vitamina C ajuda a prevenir gripes e resfriados?**

Não. Estudos recentes demonstraram que a vitamina C não é eficaz na prevenção ou tratamento de gripes ou resfriados. Um estudo publicado no jornal científico *New England Journal of Medicine*, da Universidade Harvard, não encontrou nenhum fundamento sólido que justificasse indicar vitamina C com este intuito.

A **vitamina E** é considerada a mais poderosa na defesa antioxidante do organismo em resposta ao exercício. Além desta reconhecida função, tem o papel de proteger as células e os tecidos.

Um estudo japonês publicado no *International Journal of Sports Medicine* avaliou o efeito da suplementação de vitamina E em corredores por quatro semanas. Aqueles que suplementaram vitamina E tiveram menos dano muscular do que os que não utilizaram suplementos. A avaliação foi realizada após seis dias de treinos extenuantes. Alguns estudos sugerem que pessoas envolvidas em treinos intensos e prolongados, como no preparo para uma maratona, tenham quinze vezes mais necessidade de vitamina E em relação a um sedentário para prevenir danos causados pelo exercício.

Se você programou correr em um lugar cuja altitude seja elevada, a suplementação com vitamina E também pode ajudá-lo a não ter o desempenho prejudicado, auxiliando seu corpo a manter a capacidade do trabalho aeróbico. Os óleos vegetais (milho, soja, oliva, girassol e canola), as margarinas, frutas oleaginosas (nozes e castanhas) e gérmen de trigo são alimentos ricos em vitamina E. Ao consumir duas colheres de sopa de óleo de milho ao dia, por exemplo, você está dentro das recomendações para esta vitamina. Mas, se está controlando o consumo de gordura da dieta, fique atento. A vitamina E está mais presente nas gorduras vegetais e,

mesmo em forma de suplemento, depende da gordura para transportá-la, já que é uma vitamina lipossolúvel. Portanto, não restrinja completamente a gordura da sua dieta. Como a vitamina E é armazenada no tecido adiposo, muscular e hepático, a suplementação excessiva pode ser tóxica.

A **vitamina A** é importante para a visão, crescimento e integridade do sistema imunológico, o que confere a ela o importante papel de proteger o corredor. No entanto, os estudos não relatam melhora de desempenho quando se utiliza suplemento com vitamina A. Além disso, a suplementação abusiva pode ser prejudicial à visão e à saúde dos ossos, provocando distúrbios gastrointestinais, fraqueza muscular, entre outros problemas. As principais fontes são frutas, vegetais folhosos, fígado, ovo e leite. Por outro lado, a vitamina A pode ser obtida a partir do betacaroteno (pró-vitamina que pode ser biologicamente transformada em vitamina A) sem apresentar efeitos tóxicos. Ele confere a cor alaranjada a alimentos como mamão, cenoura, batata-doce e abóbora, e tem reconhecido poder antioxidante.

O **selênio** é também um antioxidante capaz de reduzir o estresse oxidativo nos corredores, reforçando as suas defesas. Sua deficiência pode comprometer a eficiência no consumo de oxigênio e sensibilidade muscular. As principais fontes de selênio são a castanha-do-pará e os peixes. Consumindo entre 1 e 2 castanhas-do-pará por dia você estará em dia com este mineral.

O **zinco** desempenha nobres funções no organismo relacionadas ao desenvolvimento, imunidade, função neurológica, entre outras. Seu papel mais importante na corrida reside na sua forte relação com a integridade do sistema imunológico. As principais fontes são carnes, laticínios, feijão, sementes e ostras. Como as fontes deste mineral não são tão abundantes na dieta, procure incluir, pelo menos, três porções de alimentos ricos em zinco ao dia para garantir um aporte suficiente deste mineral. Vegetarianos devem buscar fontes alimentares alternativas para não comprometerem o seu sistema imunológico, já que quase todas são animais. A suplementação de zinco é contraindicada, a menos que prescrita por

um médico ou nutricionista, uma vez que o mesmo inibe a absorção de determinados nutrientes e pode baixar o HDL (bom colesterol).

Oxigênio para os músculos

O **ferro** transporta oxigênio para as células, auxiliando a produção de energia durante a corrida. A deficiência deste mineral é a mais comum entre todos os nutrientes e provoca cansaço, fraqueza e sonolência. Na corrida, sua falta se traduz em queda da capacidade aeróbica e, portanto, do desempenho.

A anemia por deficiência de ferro é uma doença muito comum. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, atinge cerca de 2 a 3 bilhões de pessoas no mundo todo. Entre os atletas e esportistas, é uma das mais frequentes e as principais causas são: baixa ingestão de carnes, baixa absorção de ferro pelo organismo devido à rotina intensa de treinos, perda de ferro na menstruação abundante ou prolongada ou pelo ataque de radicais livres nas células. Maratonistas e outros corredores de longa distância podem ter perda de ferro por meio de sangramento gastrointestinal, suor, urina e fezes. A suplementação de ferro deve ser orientada por um médico ou nutricionista com base em exames específicos e, quando realmente necessária, para restabelecer os estoques em nível normal, uma vez que o seu excesso é tóxico.

O ferro é encontrado em alimentos de origem animal e vegetal. Entretanto, o organismo aproveita melhor o ferro de origem animal como carnes, peixe e frango em relação aos de origem vegetal como folhosos verde-escuros, feijão, soja, entre outros. Se você já teve anemia por deficiência de ferro ou tem as reservas baixas, procure incluir carnes, feijão e vegetais verde-escuros na sua dieta diária.

Ossos resistentes

O **cálcio** tem como característica principal a formação dos ossos e dentes. Mas também é importante para a contração muscular, coagulação sanguínea, reações enzimáticas, liberação de hormônios e neurotransmissores. Os corredores apresentam uma vantagem

para a saúde óssea: exercícios de impacto, como a corrida, favorecem a formação óssea, desde que a alimentação não seja deficiente em cálcio. Corredores com baixa densidade mineral óssea podem evitar fratura por estresse com um consumo adequado deste nutriente. As principais fontes alimentares de cálcio são leite e derivados, peixes, feijão, brócolis, couve, repolho, batata, laranja, mamão e melancia. No entanto, para atingir as recomendações deste mineral, o ideal é consumir, pelo menos, três porções de laticínios ao dia – por exemplo, 1 copo de leite, 1 copo de iogurte, além de 1 fatia de queijo branco.

O **magnésio** atua ao lado do cálcio, melhorando a sua absorção e, com isso, é seu aliado na missão de proteger os ossos. Desempenha também papel coadjuvante na contração muscular, produção de energia e distribuição do oxigênio. Estudos mostram que o exercício pode reduzir as concentrações de magnésio sanguíneo bem como dietas com restrição de calorias. As principais fontes alimentares de magnésio são cereais integrais, nozes, sementes, banana e leite.

Equilibristas

Os **eletrólitos** são compostos que trabalham em equipe para manter o equilíbrio hídrico e osmótico do corpo, além de regular a atividade neuromuscular. O **potássio** está presente em grande quantidade nas células nervosas e musculares, com predomínio nos fluidos intracelulares, e ajuda a manter o corpo bem hidratado. Também promove o crescimento celular, atua na regulação da transmissão nervosa junto ao cálcio e no funcionamento dos rins e do coração. O **sódio**, ao contrário do potássio, predomina nos fluidos extracelulares, regulando o volume de fluidos celulares e água corporal. Preservar as concentrações ideais dos eletrólitos é fundamental para manter o equilíbrio adequado de água e o funcionamento dos músculos, coração, sistema nervoso, entre outros.

O **suor** perdido durante o exercício é composto por água e eletrólitos. Sua concentração varia de acordo com cada pessoa e em

função do volume de secreção, do estado de treinamento e da aclimatização ao calor. De maneira geral, dos cinco eletrólitos encontrados no suor, o sódio e o cloreto são os mais abundantes, presentes na ordem de 50% e 40% de sua composição, respectivamente. Atrás deles vêm o potássio (5%) e o cálcio e magnésio que, juntos, somam cerca de 5% da composição do suor. Portanto, de todos os eletrólitos, o cloreto de sódio é o que merece atenção especial por ser o principal soluto perdido no suor, sendo o sódio o eletrólito que merece especial atenção no corredor de longa distância.

Em corridas longas, como a maratona, ocorre grande perda de suor. Somado à ingestão de grande volume de água ou líquidos com baixo teor de sódio, o plasma torna-se muito diluído em sódio, provocando hiponatremia. Essa situação representa sérios riscos à saúde e já foi relatada em diversas maratonas. Os sintomas são câimbra, náusea, dor de cabeça, vômito, inchaço das mãos e pés, confusão mental, coma e até morte.

Se você corre maratonas acima de 4 horas, a reposição de sódio pode ser necessária para o seu desempenho e segurança. O sódio está presente em quase todos os alimentos e não deve ser aumentado na sua dieta. Caso haja necessidade de reposição, esta se dará durante a corrida. Você pode contar com bebidas esportivas, carboidratos em gel e cápsulas de sal. O potássio também está presente em bebidas esportivas e carboidratos em gel. Dentre as fontes alimentares de potássio encontram-se a água de coco, banana, tomate, laranja, leite, dentre outros.

Marcos, 40 anos, corredor de maratona, queixava-se das suas constantes câimbras. Elas apareciam apenas nas provas, a partir do km 28, e nunca nos treinos longos de 30 km. Pela terceira vez consecutiva, não conseguiu concluir uma prova dentro do tempo programado, pois as câimbras fortes o acompanhavam durante os últimos 10 km. Certo de que estava agindo da forma correta, toda vez que as pontadas começavam, ele consumia porções de banana-passa, já que sempre associou os sintomas à falta de potássio.

Ao avaliar a sua hidratação, percebi que Marcos costumava tomar muito mais líquidos nas provas do que nos treinos, pois a oferta de água era bem mais frequente (a cada 3 km enquanto nos treinos era a cada 6 km). Expliquei que o problema não era o potássio, e sim o sódio, e que a banana, neste caso, não resolveria seu problema. Espaçamos a ingestão de água na sua última maratona e intercalamos com bebida esportiva. Durante o percurso, utilizamos cápsulas de sal. As câimbras desapareceram e, finalmente, ele conseguiu concluir a prova no tempo programado.

CAPÍTULO 7

Alimentos aliados do corredor

Se os alimentos frescos viessem em embalagens atraentes como os industrializados, não seria preciso nenhuma estratégia de marketing para tentar convencer o consumidor de que eles são sempre a melhor escolha. Infelizmente, a apresentação pouco sofisticada desses alimentos prejudica a sua popularidade na hora da decisão. Todos os alimentos frescos oferecem algum tipo de benefício para a saúde. Mas alguns se destacam por apresentar uma variedade muito rica de nutrientes ou por oferecer algum precioso componente com impacto positivo na saúde. Selecionei doze desses alimentos que podem ser do seu interesse como corredor, tanto para melhorar a sua saúde como para acelerar sua performance. Não é preciso, no entanto, incluir todos eles na sua dieta todos os dias para obter os benefícios. Escolha os que mais lhe agradam e procure introduzi-los na sua rotina alimentar com mais frequência.

Aveia

A aveia é um alimento riquíssimo em nutrientes e altamente energético. Além de ser predominante em carboidratos, possui elevada concentração de vitaminas do complexo B, que ajudam a melhorar a produção de energia durante a sua corrida. Além disso, apresentam uma quantidade respeitável de fibras solúveis conhecida por betaglucana. Esta fibra possui comprovados benefícios à saúde. Apresenta excelente desempenho como auxiliar do trânsito intestinal, redução do colesterol LDL (colesterol ruim) e regulador dos níveis de glicose no sangue.

Você pode utilizar aveia de várias formas: no mingau, na vitamina, na sopa, em pães, bolos e tortas, como acompanhamento de frutas,

em almôndegas e hambúrgueres, entre outros. O ideal é consumir entre 2 e 5 colheres ao dia para obter seus benefícios.

O que há por dentro da aveia?

2 colheres de sopa (40 g)	140 kcal	Carboidratos: 23 g	Proteínas: 6 g	Gorduras: 3 g
Destaque: Fibras (16% da recomendação diária)				

Batata-doce

A batata-doce reúne dois importantes aliados da sua corrida: uma variada fonte de antioxidantes (betacaroteno, vitamina C e vitamina E) e um altíssimo teor de carboidratos. Portanto, além de ser fonte de energia para o trabalho muscular, aumenta as defesas do corpo e ajuda a prevenir lesões. Apresenta ainda uma quantidade razoável de fibras que ajudam a prolongar a sensação de saciedade. Na cozinha, a batata-doce destaca-se como purê acompanhando uma carne, dá sabor e consistência às sopas e adquire uma textura macia quando assada no forno com a casca.

O que há por dentro da batata-doce?

1 batata-doce cozida (130 g)	84 kcal	Carboidratos: 18 g	Proteínas: 2 g	Gorduras: 0
Destaque: Betacaroteno (50% da recomendação diária)				

Brócolis

O brócolis é uma das verduras mais ricas em nutrientes. É uma excelente fonte de vitamina C e folato, em especial. Se você comê-lo frequentemente terá menos chances de apresentar deficiência nutricional. Além do seu riquíssimo currículo nutricional, oferece uma substância conhecida por sulforano. Estudos mostram que esse fitoquímico é capaz de inibir agentes cancerígenos, em particular os relacionados ao câncer de estômago, mama, pulmões e rins. Muitas

peessoas preferem consumir os floretes do brócolis aos talos, porém estes apresentam bem mais sulforanos.

Se está seguindo dieta com restrição de calorias para perder peso, sugiro que consuma brócolis com frequência para cobrir qualquer possível deficiência de nutrientes. Se não acha graça no sabor, pique os talos em pequenos pedaços e misture-os ao arroz. Isso dará cor e sabor ao alimento. O brócolis é muito versátil: fica *al dente* e preserva mais os nutrientes e a cor quando preparado no vapor; refogado ao alho e azeite fica saboroso e ainda mais rico com as nobres propriedades do azeite e do alho; grelhado, ganha um sabor especial. Além disso, integra-se bem em muitas preparações como tortas, suflês, omeletes, panquecas, risoto e macarrão. Não tem desculpa para não fazer dele um aliado da sua corrida!

O que há por dentro do brócolis?

Porção de 50 g (equivale a dois floretes)	15 kcal	Carboidratos: 3 g	Proteínas: 1,5 g	Gorduras: 0
Destaque: Vitamina C (mais de 50% da recomendação diária)				

Cebola

Excelente fonte de magnésio, a cebola é considerada um dos melhores alimentos do mundo. Por sorte ela está presente em quase tudo o que vai ao fogo. A principal responsável por sua fama é a quercetina. Além de excelente fonte de magnésio, esta substância apresenta um trabalho competente contra os radicais livres, colesterol ruim (LDL) e como anti-inflamatória. Por este motivo, é uma ótima opção para compor seu prato pós-corrida. A cebola roxa apresenta mais quercetina em relação à comum. Se você se incomoda com a presença marcante do seu sabor, basta caprichar no seu cozimento, mas evite cozinhar em água para não perder os efeitos da quercetina. O ideal é refogar, grelhar ou assar.

O que há por dentro da cebola?

1 cebola (60 g) 20 kcal Carboidratos: 5 g Proteínas: 1 g Gorduras: 0

Destaque: Magnésio (cerca de 50% da recomendação diária)

Chá verde

O chá verde ganhou popularidade devido ao seu extenso currículo como coadjuvante da saúde. De todos os seus créditos, os que mais têm se destacado nas experiências científicas são redução dos níveis de colesterol ruim, prevenção de alguns tipos de câncer (em especial esôfago e estômago) e coadjuvante no tratamento para perda de peso. Se você não resiste a chocolate e açúcar, o chá verde pode ajudar a inibir a atividade bacteriana que forma as placas. Além disso, os flavonóides presentes no chá têm um potente efeito antioxidante, capaz de equilibrar o excesso de radicais livres produzidos em dias de longas corridas. A quantidade necessária para que seus efeitos se manifestem é de 4 a 5 xícaras ao dia, mas estudos já demonstraram benefícios com apenas uma xícara diária. Para suavizar o sabor amargo, você pode prepará-lo com especiarias. Uma boa pedida para dias quentes é o chá gelado com limão.

O que há por dentro do chá verde?

1 xícara de chá verde (200 ml) 0 kcal

Destaque: Flavonóides

Iogurte

O iogurte é muito útil para o corredor. É rico em proteínas, que auxiliam a recuperação muscular; em cálcio, que contribui com a saúde óssea e a contração muscular, e lactobacilos, que fortalecem o sistema imunológico e ajudam a manter o bom funcionamento do intestino. Além disso, tem baixo teor de gordura. Há muitas maneiras de consumi-lo: na sua forma natural com mel,

acompanhando cereais ou frutas, como base para vitamina ou molho de salada, entre outros. Você também pode preparar o seu próprio iogurte em casa. Veja uma receita no capítulo 16.

O que há por dentro do iogurte?

1 copo (200 ml) de iogurte natural desnatado	80 kcal	Carboidratos: 11 g	Proteínas: 8 g	Gorduras: 0,6 g
--	---------	--------------------	----------------	-----------------

Destaque: Cálcio (cerca de 25% da recomendação diária)

Noz-pecã

É um alimento rico em gordura poli-insaturada (a gordura saudável dos alimentos). Se você resolveu cortar a gordura da sua dieta por uma questão de saúde ou de peso, inclua uma pequena dose de frutas oleaginosas para não comprometer a qualidade nutricional. Esse alimento também concentra boa quantidade de fibras, potássio, magnésio, vitamina E e selênio. Ou seja, além de proteger a integridade das membranas celulares, reforça as defesas antioxidantes do corpo e contribui com a reposição dos eletrólitos perdidos no suor. A ingestão de cerca de 4 nozes-pecã por dia é suficiente para promover os seus benefícios.

O que há por dentro da noz-pecã?

4 nozes pecã (20 g)	140 kcal	Carboidratos: 2,6 g	Proteínas: 3,6 g	Gorduras: 12,6 g
---------------------	----------	---------------------	------------------	------------------

Destaque: Magnésio (cerca de 10% da recomendação diária)

Pimentão vermelho

O pimentão oferece um coquetel de substâncias antioxidantes e um baixíssimo valor calórico. Além de apresentar quantidades consideráveis de betacaroteno e vitamina E, é rico em betacriptoxantina, um poderoso antioxidante. Sua versatilidade permite que seja figurinha constante nas suas refeições. Você pode

utilizar pimentão como prato principal recheado ao forno ou como tempero de diversas preparações. Pique-os em cubinhos e misture ao arroz. Além de enriquecer o seu cereal, a aparência ficará convidativa.

O que há por dentro do pimentão vermelho?

½ pimentão (80 g)	20 kcal	Carboidratos: 4,5 g	Proteínas: 0,8 g	Gorduras: 0
Destaque: Vitamina C (100% da recomendação diária)				

Quinoa

A quinoa é um cereal com propriedades diferenciadas. Era a base da alimentação dos incas milhares de anos atrás. A Organização Mundial da Saúde (OMS) o considera um dos cereais mais nutritivos do mundo. A sua importância para os corredores reside na sua invejável combinação de aminoácidos, muito superior à dos outros cereais. Os vegetarianos podem se beneficiar desse diferencial, já que os aminoácidos são menos frequentes entre os alimentos de origem vegetal. É também uma alternativa para aumentar o aporte de aminoácidos sem elevar o consumo de gordura que geralmente acompanha os alimentos de origem animal. Além de oferecer todos os aminoácidos essenciais, a quinoa é rica em fibras.

Hoje em dia é fácil encontrar este alimento nos supermercados e lojas de produtos naturais. O seu sabor suave aumenta as chances de agradar. A quinoa é encontrada em diferentes apresentações, podendo ser incluída de várias formas na dieta: flocos (em vitamina, mingau e sopa), grãos (salada, recheios de vegetais, base para preparar hambúrguer vegetariano e risoto), farinha (base para bolo, pão e tortas) e macarrão.

O que há por dentro da quinoa?

2 colheres de
sopa (30 g)

100 kcal

Carboidratos: 22 g

Proteínas: 7 g

Gorduras: 1,5 g

Destaque: Fibras (cerca de 20% da recomendação diária)

Salmão

Este saboroso peixe é uma excelente fonte de proteínas e ômega-3. Por isso, representa um dos melhores alimentos para a recuperação muscular, ajudando a reparar os danos provocados pelo exercício nas fibras musculares e agindo como anti-inflamatório. Sua versatilidade oferece alternativas para que se possa incluí-lo várias vezes no cardápio sem enjoar. Consuma cru na salada, na forma de tartar ou como *sashimi*, assado no forno com sal grosso ou grelhado com molho de maracujá. Fazer um hambúrguer de salmão também é uma ótima opção para fugir do convencional. Veja um sanduíche saboroso com salmão no capítulo 16.

O que há por dentro do salmão?

1 filé (100 g)

165 kcal

Carboidratos: 0 g

Proteínas: 25 g

Gorduras: 7 g

Destaque: Ômega-3 (100% da recomendação diária)

Semente de amaranto

Concentra uma quantidade considerável de proteínas de alto valor biológico, cálcio e zinco. Esse trio pode ajudar a recuperar seus músculos dos treinos, preservar a sua massa óssea, proteger e aumentar as defesas do seu corpo. Além disso, tem sido muito estudado como um potente redutor do colesterol ruim (LDL). Os nutrientes encontrados no amaranto são menos frequentes nos alimentos de origem vegetal, por isso é uma ótima alternativa para corredores vegetarianos. Os flocos de amaranto, comercializados em lojas de produtos naturais, podem ser misturado a iogurtes, frutas, tortas, pães e bolos.

O que há por dentro do amaranto?

3 colheres de sopa (50 g)	205 kcal	Carboidratos: 33 g	Proteínas: 10 g	Gorduras: 3,5 g
Destaque: Cálcio (cerca de 10% da recomendação diária)				

Semente de linhaça

Caiu no gosto popular devido à grande divulgação de seus benefícios para a saúde. De fato, essa semente provou o seu potencial em vários estudos científicos e já faz parte da rotina de milhares de “seguidores”. As suas principais propriedades estão apoiadas no elevado efeito anti-inflamatório, defesa imunológica e lignana, que desempenha papel antioxidante. É também muito recrutada para auxiliar na redução dos níveis de triglicérides sanguíneos. A linhaça é vendida na forma de semente e triturada. Se incluir 1 colher de sopa por dia deste alimento nas suas refeições, você poderá se beneficiar dos nobres efeitos do ômega-3.

O que há por dentro da linhaça?

1 colher de sopa (10 g)	40 kcal	Carboidratos: 1 g	Proteínas: 2 g	Gorduras: 3,5 g
Destaque: Ômega-3 (100% da recomendação diária)				

Tire suas dúvidas

→ Qual a melhor forma de consumir semente de linhaça?

O ideal é triturá-la no processador ou liquidificador imediatamente antes do seu consumo, mas você pode aproveitá-la até, no máximo, 3 dias. Para que o ômega-3, as lignanas e outros componentes possam ser aproveitados, é preciso romper a casca resistente – por isso a necessidade de triturar.

Exemplo de cardápio com os 12 poderosos alimentos

Refeição	Cardápio
Café da manhã	Vitamina de iogurte batido com flocos de amaranto + mamão
Lanche da manhã	Banana com aveia
Almoço	Salada de vegetais variados + arroz com brócolis + filé de frango grelhado com cebolas douradas
Lanche da tarde	Barrinha de quinoa
Jantar	Salada verde com molho à base de azeite, limão e linhaça + salmão assado com pimentão + purê de batata-doce
Ceia	Chá verde + noz-pecã

CAPÍTULO 8

Hidrate-se para correr

Água, o elemento vital

A água participa de todas as reações do nosso corpo e representa cerca de 60% do nosso peso total. Transporta energia para os músculos, elimina resíduos metabólicos, controla a temperatura corporal através do suor, ajuda a digerir os alimentos, lubrifica as articulações, entre inúmeras outras funções essenciais para a conservação da saúde e da capacidade de manter seu corpo em movimento. Apesar de nosso corpo ser composto predominantemente por água, ele não comporta reservas suficientes que possam ser utilizadas sem provocar consequências negativas. Por isso, a desidratação durante a corrida pode complicar não só o seu desempenho, mas também a sua saúde.

Quanta água preciso beber, afinal?

Existe bastante confusão quanto ao volume total de líquidos que deve ser ingerido por dia para manter uma boa hidratação. A recomendação popular preconiza o consumo de dois litros de líquidos por dia. Mas será que um homem de 100 kg tem a mesma necessidade de água que uma mulher de 50 kg? Será que um sedentário precisa do mesmo volume de líquidos que você, corredor? Certamente não. Encontrar a sua necessidade individual é a estratégia mais eficiente para garantir uma boa hidratação. Os estudos científicos não chegaram a um consenso sobre a necessidade individual de líquidos. Enquanto isso, prevalecem recomendações antigas baseadas na ingestão de 100 ml de água para cada 100 calorias ingeridas na dieta (daí a regra geral de 2 litros/dia, uma vez que um homem consome, em média, 2000 calorias). Monitorar a cor da urina ao longo do dia pode ser uma

maneira prática de avaliar a sua hidratação, mas há ressalvas para este método. Se você utiliza determinados medicamentos ou suplementos concentrados, essa regra pode ser uma furada, já que determinadas substâncias deixam a cor da urina mais alaranjada. De maneira geral, recomenda-se que a sua urina tenha uma cor mais para limonada do que para chá-mate.

Transpiração

A transpiração é a forma que o corpo tem de se livrar do calor gerado no trabalho muscular. Uma perda de suor acima de 2% do seu peso corporal é capaz de afetar a sua performance. À medida que essa perda aumenta, o seu rendimento na corrida diminui e pode causar sérios danos à saúde.

Desidratação em corredores

Os corredores geralmente transpiram entre 1 e 1,5 litro de suor por hora de treino e a maioria não consegue tomar mais de 500 a 700 ml de líquidos no mesmo intervalo em corridas de média a alta intensidade. Se você se "forçar" a ingerir um volume superior pode sentir desconforto gástrico, câimbra, distensão abdominal e náusea. Considerando que os corredores, em geral, ingerem cerca de 500 ml de líquidos por hora de treino, ocorre uma desidratação na ordem de 500 a 1000 ml por hora de corrida. Um estudo publicado no *International Journal of Sports Nutrition Exercise and Metabolism* avaliou a hidratação de corredores experientes e observou que, em média, apenas 30,5% da perda de suor foi repostada com a ingestão de líquidos. A média de desidratação foi de 1,9% de peso corpóreo total. Fique atento durante os treinos e provas: identificar desde cedo se está com risco de se desidratar demais irá protegê-lo.

Sintomas de desidratação durante a corrida

Grau de desidratação	Sintomas
Desidratação leve e moderada	Fadiga, perda de apetite, sede, pele vermelha, intolerância ao calor, tontura.
Desidratação grave	Dificuldade para engolir, perda de equilíbrio, pele seca, olhos afundados, visão fosca, pele dormente, delírio e câimbras.

O vaivém das recomendações

As recomendações de hidratação no esporte sofreram mudanças radicais ao longo dos tempos. Até a década de 1970, as diretrizes eram sustentadas na restrição total de líquidos durante o exercício. Um corredor que contrariasse a regra era malvisto e considerado “fraco”. Na década de 1990, já com um histórico de experiências e estudos científicos apontando para os riscos da desidratação, o atleta passou a ser orientado a ingerir tanta água quanto fosse possível. Atualmente, os olhares estão voltados para o risco do consumo excessivo de água durante o esporte, principalmente em atividades de longa duração, como uma maratona, por exemplo.

Cada corpo uma sentença

As atuais recomendações de hidratação durante o exercício físico, adaptadas do *American College of Sports Medicine (ACSM)*, reforçam, em geral, a necessidade de respeitar as variações individuais e climáticas. Cada um apresenta uma perda diferente de água e eletrólitos. Portanto, a estratégia de hidratação deve ser personalizada e definida em função de características individuais como genética, peso corporal, intensidade de corrida, temperatura ambiente, umidade e vestimentas.

A reposição de líquidos durante a corrida tem o objetivo de prevenir a desidratação excessiva e evitar mudanças abruptas no equilíbrio de eletrólitos para impedir uma queda no seu desempenho. Bebidas com carboidratos e eletrólitos, além de

hidratarem, são mais benéficas do que somente água, principalmente se o seu treino ultrapassar uma hora de duração.

O passo a passo da hidratação

1 Antes da corrida

Inicie o treino bem hidratado; caso contrário, o seu corpo ficará “apagando incêndio” enquanto você corre. Veja algumas dicas práticas para você se hidratar:

- Se você tem quatro horas ou mais para se preparar para a corrida, utilize a seguinte fórmula: de 5 a 7 ml de água por quilo de peso corporal. Por exemplo: se você pesa 70 kg, deverá consumir entre 350 e 500 ml de água.
- Se você tem duas horas para se preparar para a corrida, utilize a seguinte fórmula: de 3 a 5 ml de água por quilo de peso corporal. Por exemplo, se você pesa 70 kg, deverá beber entre 210 e 350 ml de água nas duas horas que precedem o treino.

2 Durante a corrida

Segundo o *ACSM*, devem-se ingerir entre 600 e 1200 ml de líquidos por hora de exercício. No entanto, não recomendo que você faça disso uma regra. Embora esta seja uma respeitada diretriz, tem como referência estudos laboratoriais com atletas de elite do sexo masculino. Se uma maratonista amadora, por exemplo, consumir 1200 ml de água por hora de corrida provavelmente terá uma ingestão hídrica muito acima do que seu corpo pode eliminar ao longo da prova. Isto terá implicações no seu equilíbrio hidroeletrólítico. Além disso, essas diretrizes não levam em conta as particularidades dos corredores.

Com foco em corridas, a *International Marathon Medical Directors Association* aprovou uma diretriz de hidratação reduzida, sugerindo a ingestão entre 400 e 800 ml por hora de corrida. O principal intuito foi ajustar o limite superior de hidratação e proteger os corredores (principalmente as mulheres) de hiper-hidratação. Acrescente a isso o fato de que a absorção intestinal máxima é de cerca de 500 ml de líquido por hora. Neste aspecto, as corredoras devem ficar atentas,

pois, na prática, ingerem mais líquidos do que os homens durante a corrida. Este fato foi confirmado em um estudo publicado no *Clinical Journal of Sports Medicine* que avaliou a hidratação entre maratonistas de ambos os sexos na maratona de Houston entre 2000 e 2003.

3 Depois da corrida

A reposição do suor perdido nos treinos levará, em média, entre 2 a 4 horas para equilibrar os tecidos corporais. Portanto, mantenha um intervalo regular de hidratação depois da corrida, ao longo de todo o dia. Para compensar as perdas de líquidos no suor utilize a seguinte fórmula: 1500 ml por quilo de peso perdido. Por exemplo, se você perdeu 1,2 kg ao longo da sua corrida, deverá repor 1,8 litro de água nas quatro horas seguintes ao treino.

Posso confiar na sede?

Estudos demonstram que a sede é estimulada quando perdemos entre 1,5 e 3,5% de água corporal durante o exercício. A redução média de 2% em função da desidratação está associada à queda de desempenho. A precisão do mecanismo da sede durante o exercício foi demonstrada em alguns estudos comprovando que, ao respeitar a sede, a ingestão de líquidos cobre até 82% do total perdido em até 5 minutos de atividade, sendo uma estratégia satisfatória. Considere, no entanto, que, como a água demora entre 30 a 60 minutos para ser distribuída pelo organismo, a recuperação da hidratação não vai ser imediata. Portanto, não espere chegar em um estado crítico para tomar água durante a corrida.

FIQUE DE OLHO

Avalie a sua perda de líquidos durante a corrida

Antes de correr

1. Certifique-se de que iniciará a corrida bem hidratado (a sua urina deve estar amarelo-clara).
2. Antes de começar a correr, urine se necessário.
3. Pese-se numa balança com o mínimo de roupa possível.

Durante a corrida

4. Hidrate-se durante a corrida, de acordo com a sua sede. Memorize a quantidade exata de líquidos ingeridos durante a corrida.

Depois da corrida

5. Não urine até se pesar novamente.
6. Pese-se novamente sem roupa ou nas mesmas condições em que se pesou antes da corrida na mesma balança.

Faça as contas

Para obter o peso perdido ao longo da corrida some o peso após correr (passo 6) e o volume de líquido ingerido (passo 4) e subtraia o resultado do peso antes de correr (passo 3). Este é o valor estimado da sua perda de peso durante um treino de corrida.

Reposição de líquidos em corredores

Pesar-se antes e depois dos treinos é uma referência importante para avaliar a perda de fluidos durante a corrida. No entanto, considere que você não deve repor tudo o que foi perdido durante o esforço. Pesquisas realizadas ao longo dos últimos 74 anos comprovaram que esportistas ou atletas dificilmente repõem mais que 75% da perda de água durante a atividade física.

Um estudo americano publicado no *Journal of Sports Science* revelou que os corredores de longa distância que procuram repor toda a perda de peso com a ingestão de líquidos durante a corrida experimentam desconforto abdominal, náusea e vômito. A manutenção do peso corporal durante uma corrida longa resultará em redução de sódio plasmático, caracterizado por hiponatremia. Em

contraste, a sua concentração é mantida em taxas normais quando a perda de peso corporal fica entre 2 e 4%. Ou seja, em corridas longas, o corpo se defende da baixa concentração de eletrólitos através da redução do peso corporal. Conclusão: repor 100% do peso perdido durante a corrida não traz nenhum benefício. Apenas acima de 3% de perda líquida ocorre aumento da taxa cardíaca em função da redução do fluxo sanguíneo.

Situações especiais

- **Corridas quentes:** se você estiver correndo sob um sol escaldante (acima de 38 graus), não espere a sede chegar, comece a se hidratar já nos primeiros 15 minutos de corrida e mantenha um intervalo mais curto de hidratação.
- **Corridas geladas:** temperaturas abaixo de 5 graus podem atrasar o mecanismo operacional de estímulo da sede. Isto não quer dizer que você não está desidratando. Nesses casos, defina um plano de hidratação e não esqueça de segui-lo.
- **Aos experientes:** corredores com mais de 65 anos apresentam sistema de sede tardio. Prepare-se para consumir, pelo menos, 400 ml de água (2 copinhos) por hora de corrida.

Bebidas esportivas

Bebidas esportivas são suplementos compostos por eletrólitos e carboidratos na concentração de 6-8%. São boas opções para corridas com intensidade de moderada a alta ou com duração acima de 1 hora. Diversos estudos associaram a ingestão de bebidas esportivas durante o treino à melhora do desempenho em corredores.

Como preparar uma bebida com 6 a 8% de carboidratos?

Se você optou por bebida esportiva em pó, utilize a seguinte regra para não errar na medida: para cada 200 ml de água acrescente entre 12 e 16 g de bebida esportiva em pó. Se é a primeira vez que vai preparar a sua, vale a pena usar uma balança de cozinha para não errar a dose. Considere também que, em média, cada colher de

sopa de bebida esportiva em pó pesa 10 g. Concentrações elevadas podem atrapalhar a sua corrida, pois demoram mais tempo para deixarem o estômago, causando desconforto gástrico e retardando o efeito da reposição de carboidratos e eletrólitos.

Retomando as principais recomendações de hidratação

- A melhor calculadora para hidratar-se é a percepção do seu corpo. Respeitar a sede vai protegê-lo na maior parte das vezes.
- Calcular a perda de líquidos nos treinos de corrida vai ajudá-lo a estimar o volume de perda de suor e auxiliar a definir a melhor estratégia para a sua hidratação, mas não se programe para repor todo o peso perdido durante a corrida.
- A perda acima de 3% do seu peso corporal merece atenção especial.
- Água, alimentos ricos em sódio e carboidratos devem ser consumidos em intervalos regulares nas provas longas de corrida. O volume de alimento ou líquido deve ser determinado respeitando as preferências e tolerância individuais.

Cintia, uma corredora de 22 anos, sentiu na pele a falta que a água faz durante as provas de corrida. Na sua última maratona queria fazer seu melhor tempo. Achou que as pausas para se hidratar atrasariam o seu ritmo e passou direto pelos últimos postos de hidratação. Quando percebeu que algo estava errado era tarde demais. Faltando 5 km para acabar a prova, Cintia desmaiou e só se lembra de ter acordado no hospital. Assim como Cintia, muitos corredores acham perda de tempo as curtas paradas para se hidratar. Mas este é o tipo de investimento que vale cada segundo. Você não precisa parar para tomar água, pegue seu copo e reduza seu ritmo para uma caminhada enquanto se hidrata. Depois, volte a correr com disposição redobrada.

CAPÍTULO 9

Rotina alimentar do corredor

Prepare seu corpo para a corrida

A necessidade de alimentos antes da corrida varia de corredor para corredor. A sua tolerância deve ser testada para que você adapte o seu corpo a receber energia suficiente para o treino, mas sem se forçar a comer além do limite.

Na prática, existe certa confusão quanto às recomendações de nutrientes para esportistas. Parte dessa confusão reside no fato de elas serem baseadas em atletas. Se você tentar seguir essas diretrizes científicas terá dificuldade em adaptar-se ao grande volume de alimentos, pois o seu gasto calórico certamente é diferente do de um corredor de elite. Confie, acima de tudo, nas respostas do seu corpo, mas considere a possibilidade de mudar sua rotina alimentar de acordo com seus treinos.

A refeição pré-corrida tem como principais objetivos:

- Garantir um estoque suficiente de energia para o treino.
- Melhorar as adaptações do corpo ao treino e reduzir os danos musculares associados à corrida.
- Evitar que você sinta fadiga durante a corrida.

Carboidratos antes da corrida – quanto e como consumir

A refeição pré-treino deve ser composta basicamente por carboidratos. Um estudo publicado no *Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* avaliou o desempenho de dois grupos de corredores – um recebeu carboidrato em gel e o outro placebo (substância inativa, usada como controle em uma experiência, a que se atribui um efeito que não possui) antes de correr. O grupo que consumiu carboidrato teve um melhor desempenho em relação ao

grupo que recebeu placebo, pois manteve as concentrações de glicemia durante a corrida.

Os estoques de carboidratos no corpo são limitados e duram poucas horas ao longo de corridas de moderada a alta intensidade. À medida que esse estoque vai diminuindo, a intensidade e potência do trabalho muscular começam a cair. Como resultado, além de fadiga, podem ocorrer danos ao tecido muscular e baixa imunidade. Um estudo publicado no *Journal of Applied Physiology* mostrou que uma refeição com altas concentrações de carboidratos 4 horas antes de um exercício com mais de 1h30 de duração aumentou os estoques de energia nos músculos (glicogênio muscular) em 42%, resultando em maior utilização de energia durante o treino.

Dependendo do seu peso, uma refeição pré-treino com duas horas de antecedência deve fornecer entre 100 e 200 calorias provenientes de carboidratos, para garantir energia sem deixá-lo "pesado". Se você fará a refeição pré-treino cerca de quatro horas antes da corrida, aumente para 200 a 600 calorias, a partir de uma combinação equilibrada entre carboidratos, proteínas e vegetais.

Oito boas opções de carboidratos para compor o seu cardápio antes de correr

1 Arroz: Dispensa apresentação. É o carboidrato predileto do cardápio brasileiro e apresenta características excelentes para compor a refeição pré-treino: alta concentração de carboidratos, baixo teor de gorduras e fibras e versatilidade. Pode acompanhar uma proteína magra (filé de frango ou peixe, por exemplo), fazer um dueto com a batata e ainda virar risoto quando misturado a vegetais.

2 Aveia: É uma fonte rica e concentrada de carboidratos. Boa opção se você tem dificuldade em se alimentar antes de correr, pois pequenas quantidades são capazes de fornecer um bom aporte de carboidratos: duas colheres de sopa de aveia, por exemplo, equivalem a um pão francês em carboidratos. Além disso, é rica em vitaminas do complexo B, que participam do processo de produção de energia no corpo. Prefira os flocos ao farelo de aveia se tiver sensibilidade a fibras antes dos treinos.

3 Banana: Composta por 24% de carboidratos e 74% de água, a banana é praticamente uma fonte pura de energia. Além disso, é uma fruta versátil que pode acompanhar cereais, vitaminas e recheios. Fácil de comer em casa ou no caminho do treino, fornece um reforço extra de potássio.

4 Batata: É fonte de carboidrato e potássio. Pobre em gordura, é facilmente digerida e indicada para quem não consegue ingerir grandes volumes na refeição pré-corrida. Pode ser preparada cozida, assada e na forma de purê. Evite apenas as versões fritas e *sauté*, que são carregadas em gordura.

5 Bolachas salgadas: Para quem não quer investir tempo na refeição pré-treino, as bolachas representam as opções mais práticas. Ricas em carboidratos, versáteis e independentes (dispensam acompanhamento), não exigem nenhuma programação especial no cardápio. Evite as versões doces, recheadas ou fibrosas. E atenção: por não serem uma fonte pura de carboidrato, muitas vezes trazem de brinde um monte de gordura.

6 Cereal de milho: Cereais matinais são uma alternativa ao pão quando a refeição pré-treino é o café da manhã. São fontes concentradas em carboidratos, indicadas para quem não tem uma digestão muito eficiente. Evite as versões que já vêm com açúcar ou combiná-los com leite ou iogurte se você tem intolerância à lactose. Neste caso, é uma ótima opção comê-los com banana.

7 Macarrão: Queridinho dos corredores, é a opção mais procurada quando se trata de uma refeição pré-prova. Além de ser uma fonte rica em carboidratos (78% da sua composição), é um alimento fácil de ser preparado e encontrado em qualquer lugar do mundo. A versão mais procurada é ao sugo. Mas, cuidado, isso não é uma garantia de qualidade. Em alguns lugares, o molho de tomate é preparado com tanta gordura quanto o molho branco. Experimente também versões misturadas a vegetais frescos e azeite.

8 Pão: Além de ser rico em carboidratos, sua digestão é rápida. É um alimento versátil e prático que você pode consumir em casa, em viagens ou a caminho do treino. Puro, torrado ou bem acompanhado, é possível variar o cardápio. Evite

pães com muitas fibras ou gordurosos (recheados e *croissant*, por exemplo). Dificilmente você deixará de encontrar uma versão que lhe agrade.

Tire suas dúvidas

→ **Posso comer pizza na noite anterior ao treino?**

Muitos corredores me perguntam o que acho de comerem pizza na noite anterior a uma prova como fonte de carboidratos no lugar do macarrão. Vamos separar a pizza em duas partes: a massa e a cobertura. A primeira é uma excelente fonte de carboidratos e geralmente não é preparada com muita gordura. A segunda é mais comprometedora. Geralmente, o problema da pizza está na cobertura gordurosa dos queijos tipo catupiri, gorgonzola e parmesão. Entre outros vilões como a calabresa, o *bacon*, a linguiça e a mortadela está o exagero dos ingredientes. As melhores opções de pizzas são compostas por pouca mozzarella, abobrinha, rúcula, palmito ou atum, e podem ser alternativas ao macarrão. Mas sugiro que você desfrute a pizza no jantar pós-treino e não na véspera.

→ **É necessário comer proteína antes da corrida?**

Alguns corredores consomem somente proteínas antes do treino por falta de orientação. Outros a evitam por sentir a digestão lenta depois do seu consumo. Embora o carboidrato seja o principal nutriente neste momento, a sua combinação com proteína antes da corrida pode acelerar a recuperação muscular.

Cuidado, no entanto, na escolha da proteína que vai compor o seu cardápio pré-corrida. Grande parte das opções é rica em gorduras, o que pode provocar mal-estar. Prefira opções menos gordurosas como mozzarella, ricota, queijo branco, iogurte desnatado, leite desnatado, peito de peru, leite de soja, *cream cheese light*, peixes, peito de frango e mozzarella de búfala. É importante também não exagerar na dose e consumir porções pequenas.

→ **O que devo evitar antes de correr?**

Em geral, devem ser evitados alimentos que levam mais tempo para serem digeridos ou que podem causar desconforto gástrico. Isso vai depender também da sua sensibilidade a determinados alimentos e dos seus costumes.

Abaixo, relaciono os alimentos que lideram a lista de queixas entre os corredores:

- Leite e derivados.
 - Pimenta e *curry*.
 - Alimentos gordurosos como manteiga, maionese, *croissant*, chocolate, frituras e queijos amarelos.
 - Salada crua.
 - Grãos como feijão e soja.
 - Vegetais formadores de gases como couve-flor, brócolis, repolho, cebola.
 - Frutas laxantes como mamão e ameixa.
 - Cereais fibrosos como farelo de trigo, All Bran, barras de granola
-

Café da manhã e corrida – uma relação delicada

Muitos corredores iniciam o treino em jejum alegando dificuldade em se alimentar logo cedo. Outros se alimentam de forma insuficiente por acordarem em cima da hora. A justificativa se repete com frequência: “No horário em que acordo é impossível sentar e fazer uma refeição”. A minha resposta também sempre se repete: “O problema não é a falta de tempo, e sim a falta de prioridade dada à alimentação. Se você consegue arrumar tempo para correr, certamente conseguirá arrumar tempo para comer. E, se souber o quanto isso ajudará a melhorar a sua corrida, vai encontrar uma solução rápida e agradável para essa refeição”.

Não esqueça o principal

- Hidrate-se sempre antes de correr, de preferência, a tempo de urinar antes do treino.
- Faça uma refeição rica em carboidratos para garantir um estoque de energia suficiente para o treino de corrida.
- Combine carboidratos com um pouco de proteína antes da corrida para reduzir os danos musculares pós-treino.
- Não consuma alimentos ricos em fibras e gorduras para evitar desconforto gastrointestinal.

Sugestões de refeições pré-treino

- Torrada com queijo branco e geleia.

- Vitamina de frutas.
- Banana com aveia e mel.
- Macarrão com molho de tomate e filé de frango.

Mantenha o ritmo durante a corrida

Corridas com menos de uma hora de duração não necessitam de reposição energética. Apenas água é suficiente para manter um bom ritmo de treino, a menos que você não tenha feito uma refeição pré-treino adequada. Se a sua corrida superar esse tempo, a ingestão de carboidratos e bebidas esportivas começa a se fazer necessária para manter uma oferta de energia suficiente. Os principais objetivos da alimentação durante a corrida são fornecer energia para o trabalho muscular, prevenir a fadiga e poupar as reservas de energia nos músculos.

Um estudo publicado no *Journal of Applied Physiology* comparou dois grupos durante exercício prolongado, um sem ingestão de carboidrato (apenas com placebo) e outro com ingestão de uma bebida contendo 8% de carboidrato. O segundo grupo levou 30% mais tempo para sentir exaustão ou permaneceu se exercitando por 47 minutos além do grupo sem carboidrato. Outro estudo, publicado no *International Journal of Sports and Nutrition*, avaliou corredores até a exaustão. Um grupo consumiu apenas água e outro, bebida esportiva com 6,9% de carboidratos. O segundo grupo de corredores conseguiu treinar por 23 minutos a mais.

FIQUE DE OLHO

Tudo deve ser testado antes! Experimente alimentos e bebidas no seu dia a dia de treino. Reconhecer o melhor intervalo e os alimentos mais tolerados antes da corrida será muito útil para elaborar a sua estratégia de prova e melhorar o seu rendimento.

Tire suas dúvidas

→ **Na minha última maratona corri bem na primeira metade do percurso. A partir daí, tive desconforto gástrico, o que me impediu de manter meu ritmo. O que fazer para evitar isso? Tomei bebida esportiva e gel durante a corrida.**

A reposição de líquidos e carboidratos é fundamental durante a corrida. No entanto, o intervalo e volume ideais de líquidos e alimentos apresenta uma variação relativamente grande entre os corredores. Provavelmente, você sobrecarregou seu estômago ingerindo mais carboidratos do que ele pode suportar. Procure espaçar mais o intervalo de suplementação com gel e ajuste o volume. Além disso, intercale bebida esportiva com água, melhorando a sua hidratação.

Estudos mostram que, em média, a demanda do corpo por carboidratos durante o exercício é de 60 g por hora. Dependendo das características individuais do corredor e do seu treino, é aceitável o intervalo de 30 a 60 g de carboidrato por hora de treino.

Opções de carboidratos para consumo durante a corrida

Alimento	Porção	Quantidade de carboidrato
Bebida esportiva	200 ml	12 g
Carboidrato em gel	1 sachê	25 g
Abacaxi desidratado	1 punhado	30 g
Banana desidratada	2 unidades	30 g
Barra energética (similar à barra Performance da PowerBar)	1 unidade	45 g

Uma pequena dose de proteína

Um pouco de proteína combinada com carboidratos também pode ser interessante para aumentar a performance e reduzir danos musculares. Um estudo publicado na revista científica *Medicine & Science in Sports & Exercise* relatou que a combinação de

carboidrato com proteína na proporção de 4 por 1 melhorou o desempenho de ciclistas em 38% em relação aos que só consumiram carboidratos. Além disso, os níveis de dano muscular foram 83% menores no grupo que utilizou proteína.

Para os corredores, essa medida deve se vista com cuidado, já que, com o impacto da corrida, a digestão da proteína é dificultada. Esta estratégia parece ser mais útil para corredores de maratona e ultramaratona e a quantidade de proteína deve ser pequena.

Quando a vontade de ir ao banheiro aperta

Entre 20 e 40% dos corredores (principalmente os homens) se queixam de cólicas abdominais, diarreia ou urgência de evacuar durante ou depois de uma prova ou treino de corrida. Os motivos que levam a estes inconvenientes são uma combinação de fatores como mecânica elevada por conta do impacto da corrida e altas concentrações de alguns hormônios que aumentam a mobilidade intestinal.

Os sintomas são mais frequentes em corredores desidratados durante uma prova; portanto, preste atenção na sua reposição de líquidos. Como nem todos os corredores apresentam esta queixa, deve-se considerar que a predisposição é outro fator determinante.

Outras dicas para evitar a corrida urgente ao banheiro

Verifique se você desenvolveu intolerância a algum grupo alimentar ao longo dos últimos anos e evite-o nas 48 horas que precedem o treino ou prova. Os alimentos mais condenados são:

- Leite e seus derivados devido à presença da lactose (açúcar do leite).
- Frutose: açúcar presente nas frutas e em alguns suplementos à base de carboidratos.
- Fibras, por terem digestão lenta e fermentarem no intestino.

Se não for identificado nenhum grupo alimentar responsável por esse efeito, faça uma dieta com alimentos cozidos e poucas fibras nos 2 dias anteriores à corrida.

Não esqueça o principal

- Hidrate-se em intervalos regulares.
- Inclua carboidratos e bebidas esportivas em corridas com mais de 1 hora de duração.
- Experimente diferentes tipos de carboidratos e líquidos durante a corrida; muitas vezes, mudar um sabor ou marca de gel já melhora bastante a tolerância.

Recupere o seu corpo da corrida

A nutrição pós-treino pode fazer toda a diferença. Os principais motivos para você investir nesta refeição são:

- Melhorar a adaptação dos músculos à corrida e permitir que seu corpo se prepare para uma sucessão de treinos.
- Reduzir danos musculares.
- Melhorar a sua disposição ao longo do dia.
- Auxiliar na perda de peso (se esse for o seu caso): ao pular a refeição pós-treino, o corpo responderá com um apetite voraz e desproporcional ao seu gasto calórico, fazendo com que você perca o controle e coma mais do que precisa no fim do dia.

Matéria-prima para os seus músculos

Depois do esforço dispensado à corrida, seus músculos trabalharão para se adaptar ao estímulo provocado. Para que esse trabalho seja rápido e eficiente, eles precisarão basicamente de carboidratos (para repor os estoques de glicogênio muscular) e proteínas (para reparar os danos musculares) na relação de 4 por 1. Ou seja, para cada 4 g de carboidratos, seus músculos precisarão de 1 g de proteína. Contrariando essa realidade, vejo muitos corredores utilizando suplementos proteicos pós-treino, que contêm pouco ou nenhum carboidrato. Esta estratégia não funciona – os seus músculos só conseguirão utilizar proteína adequadamente se também estiverem com seus estoques de carboidratos em dia.

A quantidade de carboidrato e proteína necessária a uma recuperação muscular eficiente varia em função do peso muscular de cada um e do tipo e duração do treino. Em média, a ingestão de 200 a 400 calorias provenientes de carboidratos e proteínas até uma

hora depois da corrida é suficiente para o primeiro estágio de recuperação.

Algumas opções que atendem a essas recomendações são:

- Iogurte de frutas
- Leite com achocolatado
- Cereal com leite
- Pão com queijo
- Frango, arroz e vegetal
- Espaguete à bolonhesa
- *Mix* de nozes e frutas secas
- Barra de proteína
- Bebida de recuperação (Endurox R4)

Tabela comparativa entre diferentes combinações favoráveis de proteína e carboidratos para a recuperação muscular pós-treino

Refeição	Calorias (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)
1 copo de leite semi-desnatado + 1 colher (sopa) de achocolatado	135	26	6,5
1 copo de iogurte de frutas adoçado	150	16	4
1 copo de iogurte natural com granola	217	40	10
Sanduíche no pão de forma com queijo fresco e geleia de morango	240	37	9
Bebida de recuperação Endurox R4 (1 porção)	280	53	14
Mix de amêndoa, damasco e uva-passa (1 punhado)	280	40	10
Barra de proteína (Protein Bar da Exceed) + 500 ml de Gatorade	380	45	13
1 prato "raso" cheio de macarrão à bolonhesa	400	65	16

O tempo do músculo

Tão importante quanto os nutrientes certos para uma melhor recuperação muscular é o momento em que os músculos estarão mais receptivos a eles. De acordo com estudo publicado no *International Journal of Sports Medicine*, um atraso de duas horas na ingestão de carboidratos após os treinos pode reduzir a síntese de glicogênio muscular (a reposição de energia nos músculos) em cerca de 50%. Para uma recuperação após treinos fortes e prolongados, procure se alimentar até 30 minutos depois da corrida e manter um consumo frequente de nutrientes a cada 2 horas até que se complete um ciclo de 6 horas.

Sintomas comuns pós-corrída

Apetite de corredor

Um estudo publicado pela Sociedade Americana de Fisiologia comparou o efeito de diferentes esportes no apetite e levantou uma importante hipótese para justificar a inapetência de muitos corredores após o treino. De acordo com o estudo, este fato deve-se à redução do hormônio grelina em resposta ao treino (um mensageiro da fome ao cérebro que desempenha o papel de estimular o apetite). Exercícios aeróbicos intensos reduzem a produção desse hormônio, ao passo que nadar em água gelada, por exemplo, produz um efeito contrário, aumentando a fome por alimentos gordurosos. Isto explica por que, geralmente, nadadores se queixam de uma fome voraz depois do treino, enquanto os corredores reclamam do contrário.

Um estudo americano identificou 50% dos corredores com redução de apetite após uma corrida forte, permanecendo assim por duas horas. Uma das causas levantadas foi o refluxo gastresofágico, induzido pelos efeitos mecânicos da corrida (estudos mostram que a pressão intra-abdominal aumenta substancialmente durante a corrida). Outra hipótese seria a náusea provocada pelo impacto constante por um tempo prolongado.

Embora a supressão da fome pós-treino apresente duração curta (segundo os estudos), pode ser suficiente para comprometer a recuperação muscular do corredor neste que é um dos momentos mais importantes para garantir disposição para os próximos treinos. Se você se encontra nesta situação, é importante ficar atento e buscar alternativas. Muitas vezes, o alimento líquido é uma boa saída, desde que contenha carboidratos e proteínas na sua composição.

Pequenos incômodos

Uma revisão publicada no *British Journal of Sports Medicine* reuniu as conclusões de quatro pesquisas realizadas com corredores profissionais e amadores. A análise revelou a incidência dos seguintes sintomas durante ou imediatamente após a corrida: perda

de apetite (28-50%), azia (9,5-24%), náusea (6-20%), vômito (4-6%), câimbras abdominais (19,3-39%), desconforto intestinal (30-42%) e diarreia (14-27%).

Alguns destes sintomas podem ser amenizados com hidratação e reposição de energia adequadas durante o treino ou prova. Não deixe que estes problemas prejudiquem a sua alimentação.

Cerca de 30% dos corredores também apresentam evacuação com sangue depois de uma prova forte de corrida (vale mais para atletas). O sangramento do cólon (colite hemorrágica) é uma condição comum nos corredores de elite, particularmente quando aumentam a intensidade de treino. Esses sintomas parecem mais comuns nos que utilizam medicamento analgésico antes e depois da corrida. É também mais frequente nos ultramaratonistas (mais de 85% apresentam essa queixa pós-corrida).

Não esqueça o principal

- Recupere os líquidos e eletrólitos perdidos (sódio e potássio, principalmente) no suor logo que terminar a corrida tomando suco de frutas, água de coco ou bebida esportiva.
- Continue se hidratando ao longo do dia.
- Consuma alimentos essenciais à recuperação muscular como carboidratos e proteínas, até 1 hora após o término da corrida.

Planeje a sua refeição em diferentes situações

1 **Se você vai correr logo cedo e sente enjoo ao acordar:** o enjoo não justifica iniciar o treino em jejum. Sabendo que esta não é uma escolha inteligente, o jeito é tentar se adaptar a uma versão de café da manhã que seja menos desconfortável.

- **Para corridas curtas:** Escolha opções de fácil digestão e alta concentração de carboidratos que garantam energia em pequenas quantidades. Exemplo: torrada com geleia; banana com mel; vitamina de frutas; carboidrato em gel; bebida esportiva.
- **Para corridas longas:** Se você vai fazer treino longo bem cedo, sugiro acordar com antecedência para fazer uma refeição um pouco mais volumosa

(mesmo que volte a dormir depois). Exemplo: vitamina de frutas batida com aveia; frutas picadas com iogurte e mel; torrada com requeijão light e suco de frutas.

2 Se você vai fazer um treino longo na manhã seguinte: programe um jantar rico em carboidratos, com proteínas magras e vegetais cozidos (evite o excesso de fibras).

→ **Comer no jantar:** macarrão com tomate picado, mozzarella de búfala e suco de laranja; ou filé de frango, arroz, batata cozida, cenoura refogada e doce de abóbora.

3 Se o seu treino é no fim da tarde e você não consegue se programar para comer nada antes: neste caso, eleja versões de carboidratos desidratadas que você pode deixar estocadas no seu trabalho, no carro ou na bolsa e repor o estoque com pouca frequência.

→ **Para corridas curtas:** frutas secas ou barrinha de cereal.

→ **Para corridas longas:** biscoito salgado, queijo processado e damasco seco.

4 Se você treina na hora do almoço: muitos corredores só conseguem arrumar tempo para treinar na hora do almoço e, como o período é curto, a correria acaba atrapalhando a logística de alimentação.

→ **Se você pretende almoçar antes do treino:** faça um almoço leve, não precisa ser à base de macarrão, mas a proteína (carne, peixe ou frango) deve ser magra e em pequena quantidade. O ideal é que a proteína seja um detalhe na sua refeição e a salada pode ficar para o jantar, pois as fibras podem atrasar a sua digestão. Exemplos: penne à primavera; panqueca de espinafre com ricota; sanduíche com peito de peru e queijo branco. Procure fazer um intervalo de, pelo menos, 1 hora até iniciar os treinos.

→ **Se você pretende almoçar depois do treino:** se você tomou um bom café da manhã, frutas, barrinhas de cereal ou biscoito salgado já são suficientes para abastecê-lo sem que você precise almoçar antes. Estas opções são leves e você pode consumi-las até 30 minutos antes dos treinos. Hidrate-se também. Assim que terminar o treino, procure fazer um almoço completo com vegetais, proteínas e carboidratos.

5 Se você treina à noite: Correr no fim do dia exige uma alimentação equilibrada desde cedo. Caso contrário o cansaço acumulado ao longo do dia será maior e você terá pouca disposição para treinar.

- **Comer antes do treino:** faça um lanche da tarde reforçado, priorizando os carboidratos. Exemplos: pão com queijo branco e suco de frutas; granola com iogurte e frutas picadas ou vitamina de leite com fruta e aveia.
- **Comer depois do treino:** faça um jantar equilibrado com carboidrato, proteína e vegetal. Como você provavelmente vai dormir depois do jantar e terá menos tempo para digerir a refeição, faça escolhas "leves", como salada com atum e torrada; sanduíche de rosbife e vegetais; sopa de batata com frango e torrada.

6 Se você fez um treino de musculação e vai correr em seguida: se o treino de musculação durou cerca de 1 hora, você terá de recarregar as energias para não perder o "gás" na corrida. A melhor opção, neste caso, é utilizar um carboidrato líquido para garantir rápida reposição de energia e hidratação ao mesmo tempo. Boas opções são bebidas esportivas, maltodextrina e carboidratos em gel, desde que acompanhados com água.

7 Se tudo deu errado e você não conseguiu comer nada: ainda assim, dá para garantir energia para o treino. Apele para versões líquidas de carboidratos, como bebidas esportivas e maltodextrina (você pode tomar antes e durante o treino), carboidrato em gel e sucos de frutas.

Marcelo, 38 anos, me procurou no consultório com sintomas de náusea e episódios de vômito em corridas de intensidade alta. Antes do treino, ele não conseguia consumir nenhum alimento e tampouco tomava água para evitar os enjoos. Ao eliminar outras hipóteses, relacionamos o enjoo ao jejum e combinamos algumas estratégias para que ele conseguisse iniciar o treino a partir de, pelo menos, 100 calorias, o que significa uma torrada com geleia. Considerando que a desidratação também pode provocar tais sintomas, planejamos a ingestão de 200 ml de suco fracionados até o início do treino. Com esses pequenos ajustes não só eliminamos os sintomas, como ele passou a fazer seus melhores tempos. Atualmente, ele não consegue correr sem antes fazer uma refeição completa.

CAPÍTULO 10

Suplementos nutricionais

O propósito dos suplementos nutricionais é complementar a alimentação com a oferta extra de determinado nutriente ou substância a fim de melhorar a saúde ou o desempenho do esportista. Os suplementos apresentam várias classificações: podem ser vitaminas, minerais, substâncias isoladas ou combinações de alguns nutrientes ou substâncias. Há dois principais motivos para utilizar suplementos na prática esportiva:

- Melhorar a performance mesmo de quem não apresenta nenhuma deficiência nutricional aparente.
- Tratar ou prevenir deficiências nutricionais que podem comprometer a performance.

Suplementos mais utilizados por atletas

Uma pesquisa inglesa publicada pelo *Nutrition Journal* perguntou a 874 atletas olímpicos de diferentes modalidades quais suplementos nutricionais eles utilizavam. O suplemento preventivo mais utilizado foi a vitamina C (70,4% dos atletas); já para melhorar a performance, o mais citado foi a creatina (21,5%). Outros suplementos lembrados foram Whey Protein (18,2%), ferro (14,2%) e cafeína (14,2%).

Suplementos para quê?

Na mesma pesquisa inglesa, os atletas justificaram a utilização de suplementos nutricionais com os seguintes motivos: aumentar a força muscular (38,1%), por indicação de profissionais de saúde (24,2%), para aumentar a resistência (20%) e para retardar a fadiga (13,3%).

Não se deixe enganar

Antes de mergulhar nas prateleiras de suplementos, fique atento. Nem tudo é o que parece ser.

- **Desconfie dos efeitos mágicos:** Não existe nenhum suplemento seguro que faça milagres por sua performance. A melhor fórmula continua sendo o equilíbrio entre treino e alimentação.
- **Mais pode significar menos:** Alguns nutrientes interagem negativamente entre si. Portanto, "megassuplementos" com "megadoses" de tudo, além de apresentarem nutrientes em quantidades desnecessárias, podem prejudicar o aproveitamento de algum nutriente de que seu corpo esteja realmente precisando.
- **Não acredite nas doses recomendadas nos rótulos:** Muitas vezes, elas se baseiam em atletas americanos muito mais pesados que você. Consulte sempre um profissional capacitado para dosar adequadamente o seu suplemento em função da sua composição corporal, treino e exames laboratoriais (quando for o caso).
- **Suplementos em promoção:** Fique atento ao prazo de validade, que pode estar vencido ou prestes a vencer.
- **Acredite nos alimentos:** Pode parecer "sem graça" encontrar a solução dos seus problemas no brócolis do dia a dia e não na poção mágica que acabou de ser lançada. Mas, geralmente, é isso que acontece. De nada adianta tomar um megassuplemento se a base da sua alimentação não estiver boa.
- **Suplementos para perder peso:** Você já leu o rótulo de um *fat burner*? Aposto que não conhece nem metade dos componentes listados. Mas quem sabe esses nomes difíceis não sejam a solução para queimar os quilinhos que faltam... Em primeiro lugar, você comeria um alimento estranho só porque alguém falou que ele faz bem? Então, também não deveria comprar suplemento que não conhece, a menos que indicado por um nutricionista ou médico. Mesmo assim, sempre questione e esteja convencido de que realmente precisa dele. Se não conhece muito bem os componentes, ações e efeitos colaterais, não tome. As chances de cometer um erro são infinitamente maiores que as de um acerto. Em segundo lugar, se mesmo com uma rotina de corrida bem estruturada e alimentação equilibrada você não emagrece, algo anda errado. Procure um nutricionista o quanto antes.
- **Considere o efeito placebo:** Muitos corredores desenvolvem uma dependência a suplementos, pois se sentem mais seguros e confiantes ao utilizá-los. Esse efeito placebo foi constatado em um estudo com corredores, que deveriam atingir o seu melhor tempo em duas sessões de corrida de 5 km. Antes de cada sessão, os atletas receberam água pura. No entanto, foram notificados (enganosamente), na segunda sessão de corrida, que

estavam consumindo água com uma substância capaz de estimular o desempenho. O resultado foi que 75% dos corredores melhoraram o seu tempo.

Suplementos mais utilizados por corredores

Conheça o que está por trás dos suplementos mais usados por corredores antes de decidir o que pode ser útil para você.

Carboidrato em gel

É muito utilizado por corredores de médias e longas distâncias. Se você corre por mais de 1 hora, provavelmente também vai se beneficiar dele. Suplemento à base de carboidratos de diferentes tipos, repõe as reservas energéticas durante a atividade física. É, geralmente, fortificado com vitaminas, minerais e/ou eletrólitos. O conteúdo de um sachê pode repor as suas reservas a cada 30 a 60 minutos de corrida. Suas principais vantagens são praticidade (já que podem ser carregados no *shorts* ou no cinto) e rápida absorção (já que é formulado especialmente para fornecer energia rápida).

Cuidado: o gel deve ser tomado sempre com água para facilitar o esvaziamento gástrico e a tolerância ao produto. Caso contrário, pode causar desconforto gástrico e enjoo.

Bebidas esportivas

As bebidas esportivas geralmente são elaboradas para repor os líquidos e sais minerais perdidos no suor, além de fornecer energia para o esforço muscular. Sua composição é parecida com soro fisiológico, apresentando basicamente sódio, cloreto e uma combinação de carboidratos. Podem conter também potássio, vitaminas e/ou minerais. As bebidas esportivas têm a vantagem de hidratar e fornecer energia ao mesmo tempo, evitando desgastes comuns ao corredor de médias e longas distâncias. Por terem um sabor agradável, muitas pessoas as utilizam como substitutas de sucos. Mas elas devem ser utilizadas apenas em função da atividade física, ou seja, antes, durante e/ou depois do treino.

Algumas bebidas esportivas contêm apenas carboidratos e outras são combinadas com proteínas. Além do sabor, as diferenças estão

relacionadas aos tipos e à concentração de carboidratos, tipos e quantidades de eletrólitos adicionados, bem como a proteínas, vitaminas e minerais. (Veja a comparação de algumas bebidas e entenda as principais diferenças entre elas na página seguinte.)

A combinação de diferentes tipos de carboidratos na bebida esportiva parece ser favorável ao desempenho. Estudo publicado na revista científica *Metabolism* mostrou que a mistura de glicose e sacarose aumenta em 21% a utilização de energia (carboidratos) durante o treino. Outro estudo da revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* concluiu que a combinação de maltodextrina e frutose melhora em 40% a utilização de energia em relação à utilização apenas de maltodextrina.

Exemplos de bebidas esportivas e seus componentes

Bebida esportiva	Apresentação	Sugestão de uso do fabricante	Carboidratos por porção sugerida	Tipos de carboidratos	Outros componentes
Gatorade	Líquido	200 ml por porção	12 g	Sacarose e glicose	Sódio, potássio e cloreto
Carb Up (Probiótica)	Pó	50 g do produto em 250 ml de água	19 g	Maltodextrina, glicose, frutose, dextrose	Proteína, sódio, potássio, vitaminas e minerais
Accelerade (PacificHealth)	Pó	34 g do produto em 200 ml de água	26 g	Maltodextrina, frutose e sacarose	Proteínas, vitaminas e minerais.
Sport Drink (Nutrisport)	Pó	35 g do produto em 500 ml de água	32 g	Maltodextrina, glicose e frutose	Sódio, vitamina C e minerais
GU Sports Drink (Mr. Tuff)	Pó	34 g do produto em 350 ml de água	34 g	Maltodextrina e frutose	Sódio e potássio
Endurox R4 (Pacific Health)	Pó	74 g do produto em 350 ml de água	53 g	Maltodextrina, frutose, dextrose	Proteína, sódio, vitaminas e minerais
Glicodry (Nutrilatina Age)	Pó	60 g do produto em 350 ml de água	54 g	Maltodextrina, glicose e frutose	Proteína, vitamina C, E, sódio, selênio

Barras de proteína

As barras de proteínas são suplementos compostos por proteínas, carboidratos e gorduras, adicionados de vitaminas e minerais. São utilizadas para complementar a oferta de proteínas da dieta quando não há alternativa para consumi-la de forma natural. Podem substituir pequenos lanches ou como alternativa prática de reposição muscular pós-treino. Quem nunca provou pode estranhar seu sabor

e consistência, já que são bem mais resistentes e doces que as barras de cereal.

Composição nutricional de algumas barras de proteína

Barras de proteína	Peso	Calorias	Proteínas	Carboidrato	Gordura
V02 Slim Protein Bar (Integral Médica)	30 g	122 kcal	11 g	10 g	3,0 g
Protein Bar (Exceed – Nutrisport)	40 g	159 kcal	13 g	15 g	5,4 g
Trio Protein (Trio)	42 g	174 kcal	9,4 g	20 g	4,5 g
Protein Plus (Power Bar)	55 g	180 kcal	16 g	22 g	3,5 g
Power Crunch (Bio Nutritional)	38 g	185 kcal	14 g	9 g	9,0 g
Protein Bar (Nutrilatina Age)	46 g	190 kcal	18 g	17 g	5,6 g

Cafeína

Presente em chás, café e refrigerantes, é considerada uma das substâncias mais eficazes para melhorar o desempenho. Suas ações mais conhecidas são estímulo do sistema nervoso central, aumento da força de contração dos músculos e maior mobilização de gordura durante a corrida de longa duração, elevando a disponibilidade de energia para o esforço. Atua também na redução da percepção de esforço, pois modifica o limiar da dor.

Corredores não habituados ao consumo de cafeína costumam responder de forma mais eficaz aos seus efeitos no exercício. A concentração máxima de cafeína é atingida cerca de 1 hora após o seu consumo e sua ação dura cerca de 3 horas, pois sua utilização

pelo corpo é lenta. A dose recomendada varia em torno de 300 a 600 mg e deve ser orientada por um nutricionista do esporte, uma vez que não são raros os efeitos colaterais, como aumento do batimento cardíaco, que pode elevar a pressão arterial e taquicardia, tremores, dor de cabeça, insônia, entre outros.

Fontes alimentares de cafeína

Alimento	Quantidade média de cafeína
Café expresso – 1 xícara de chá de 150 ml	100 a 170 mg
Café coado – 1 xícara de chá de 150 ml	90 a 140 mg
Coca-cola – 1 copo de 2000 ml	26 mg
Chá mate – 1 copo de 200 ml	23 mg
Chá verde (infusão) – 1 copo 200 ml	7,5 a 86 mg
Guaraná em pó	21 mg

Nota: as variações nas concentrações de cafeína para os mesmos alimentos justifica-se pelas diferentes concentrações das bebidas.

Whey Protein

É um suplemento elaborado geralmente a partir de proteínas do leite, do ovo ou da soja, com o propósito de reforçar a oferta de proteínas a partir de uma combinação rica de aminoácidos. A International Society of Sport Nutrition recomenda que os esportistas procurem atender as suas necessidades de proteínas a partir de alimentos. Quando não for suficiente, o Whey Protein apresenta-se como uma alternativa prática e com baixo teor de gordura. É comum as pessoas tomarem Whey Protein equivocadamente antes da corrida, na crença de que pode melhorar a performance. Este suplemento, na verdade, deve ser usado após o treino, uma vez que apresenta uma quantidade insignificante de carboidratos. Para ajudar na recuperação muscular, deve ser combinado com uma fonte de carboidrato. Não utilize suplementos

de proteínas sem orientação médica ou nutricional, pois, em determinados casos, sua sobrecarga pode ser prejudicial à saúde.

Creatina

A creatina é o suplemento mais estudado e utilizado nos últimos anos. Trata-se de uma amina produzida a partir de três aminoácidos (glicina, metionina e arginina). Também pode ser obtida por meio dos alimentos, em especial a carne. Cerca de 95% de toda a creatina do corpo está nos músculos. Embora seja mais estudada para esportes de força como musculação e atletas velocistas, muitos estudos têm comprovado benefícios em esportes como corridas longas também. O efeito da creatina em uma meia maratona, por exemplo, pode ser notado quando se deseja acelerar o ritmo, o que exigirá do corpo um esforço intenso pontual.

Outro provável benefício da creatina na corrida foi demonstrado num estudo brasileiro publicado na *Life Sciences*. Corredores que a utilizaram durante 5 dias antes da maratona sentiram menos dor e inflamação em relação aos que utilizaram placebo. Para estabelecer a dosagem, adota-se geralmente um protocolo conhecido como *Loading*, que preconiza o consumo de cerca de 20 g de creatina por dia fracionado em 4 doses de 5 g (para um homem de cerca de 70 kg) por 5 dias seguidos de uma manutenção de 2 a 5 g/dia. Muitos profissionais questionam, no entanto, se há necessidade dessa sobrecarga de creatina, alegando obterem o mesmo efeito partindo-se direto para a fase de manutenção.

Alguns corredores se queixam de sintomas como náusea, desconforto gástrico, dor de cabeça e câimbra como efeitos colaterais. Além disso, parece que o principal inconveniente para o corredor é o efeito de retenção de líquido e aumento de massa muscular, que pode elevar o peso e dificultar a agilidade. Esses sintomas não são unanimidade, mas devem ser considerados. O ideal é que seja acompanhado por um profissional, a fim de dosar o suplemento e avaliar de forma segura a sua eficácia na corrida. A sua comercialização gera polêmica entre os profissionais da área no Brasil. Não utilize esse suplemento sem uma criteriosa avaliação

médica ou nutricional. Em determinadas situações, a sua suplementação pode comprometer a saúde.

BCAA

Os BCAAs, sigla de *branched chain amino acids* (aminoácidos de cadeia ramificada), são compostos por três aminoácidos: leucina, isoleucina e valina e estão presentes de forma abundante nos alimentos de origem animal. Os benefícios mais estudados são o fornecimento de energia para o trabalho muscular, o retardo da sensação de fadiga durante a corrida, aumentando a capacidade de correr distâncias longas, e proteção da integridade muscular. O uso abusivo de BCAA pode provocar problemas como distúrbios gastrointestinais. Consulte sempre um nutricionista para avaliar a necessidade de utilizar este suplemento.

Glutamina

É o aminoácido mais abundante no corpo, representando cerca de 60% dos aminoácidos livres nos músculos. É indicado para melhorar a recuperação muscular. Em situações de estresse fisiológico, como no preparo para uma maratona, a concentração deste aminoácido no sangue pode diminuir pela metade e comprometer o sistema imunológico. Maratonistas profissionais costumam apresentar maior incidência de infecções, principalmente as do trato respiratório superior, em um período de 1 a 9 horas após o exercício intenso e prolongado. A suplementação com BCAA promove aumento da produção muscular de glutamina, sendo utilizada como alternativa. Mas não utilize glutamina sem orientação médica ou nutricional.

CAPÍTULO 11

Queixas comuns dos corredores

Algumas queixas são recorrentes entre os corredores e apresentam simples solução. Outras, nem tão comuns, merecem investigação médica. Antes de se aventurar em estratégias de tentativa e erro, veja se o seu caso se encontra por aqui.

Fraqueza durante a corrida

A sensação de fraqueza durante a corrida é um sintoma muito comum entre os corredores. As causas são inúmeras. Relaciono abaixo as duas mais comuns. Se os sintomas persistirem, vale a pena investigar outras possibilidades.

Baixo consumo de carboidratos

Se você restringe os carboidratos da dieta para perder peso, pode experimentar um cansaço invencível durante a corrida. Esta estratégia é muito comum entre os corredores e, geralmente, não surte os efeitos desejados. Se não consumir uma quantidade adequada de carboidratos, também não fará um treino eficiente, já que são fonte de energia rápida para os músculos. Se não treinar de maneira eficiente, não queimará tantas calorias e aí sim terá mais dificuldade para perder peso. Não é preciso exagerar para evitar fraqueza e obter bons resultados. Inclua pequenas porções de maneira fracionada ao longo do dia e procure fontes diversificadas como frutas, cereais integrais, grãos, batata e macarrão.

Desidratação

Se você iniciar o treino desidratado ou se não repuser o mínimo de líquido necessário à sua corrida, os mecanismos de produção de energia do corpo serão ineficazes e você não dará conta de

enfrentar um longo percurso pela frente. Hidrate-se com regularidade, em especial, antes, durante e depois da corrida.

Cansaço ao longo do dia

Esta é uma das queixas mais frequentes entre corredores e não corredores. As causas são inúmeras. Você, como corredor, deve considerar as seguintes hipóteses:

Excesso de treino

Sem se dar conta, muitos corredores acabam incluindo outros esportes na sua rotina de treino ou exageram no volume da corrida sem programar um intervalo adequado para a recuperação plena do corpo. O resultado é cansaço permanente e baixo rendimento. O descanso é fundamental para o desempenho e deve fazer parte da sua rotina de treinamento. Se aumentou o volume de treino, você provavelmente terá de aumentar também a oferta de alimentos.

Hipoglicemia

Fazer poucas refeições, espaçando muito o intervalo entre elas, vai deixá-lo com baixas concentrações de glicose no sangue (hipoglicemia). Esta situação é uma das principais responsáveis pelo cansaço e desânimo ao longo do dia. Procure não ficar mais de 4 horas sem se alimentar para evitar tais sintomas.

Anemia

A anemia por deficiência de ferro provoca sintomas como cansaço, desânimo e sonolência. As mulheres geralmente estão mais vulneráveis a desenvolver anemia por consumirem menor quantidade de alimentos ricos em ferro (carnes, feijão e folhas verde-escuras) e por perderem-no mensalmente, na menstruação. Para evitar anemia, inclua diariamente alimentos fontes de ferro no almoço e no jantar. Mas atenção: se já estiver com anemia, somente um suplemento à base de ferro será eficaz. Após o tratamento, é fundamental manter os seus estoques de ferro no corpo por meio da alimentação.

Falta de sono

Assim como o excesso de treino, a falta de sono prejudica muito o desempenho na corrida e leva a um cansaço crônico. Cada um tem a sua necessidade específica de sono para recuperar o corpo e assimilar o aprendizado. Respeite os seus limites. Uma boa alimentação e um treinamento eficiente não terão utilidade se você não estiver em dia com o seu sono.

Câimbras

Embora as causas sejam inúmeras, as mais comuns, quando relacionadas à corrida, são a perda de líquidos e de sódio. Esse mineral está relacionado aos estímulos nervosos e à contração muscular. A sua perda no suor pode comprometer essas funções e provocar as contrações involuntárias das câimbras. Embora muitos corredores procurem ingerir alimentos que são fonte de potássio, cálcio ou magnésio para amenizar as câimbras, as perdas desses minerais no suor são bem menores que as perdas de sódio, mostrando-se menos influentes no surgimento das câimbras. Se você tem predisposição às câimbras e fará treinos acima de 2 horas, procure trabalhar o alongamento de forma adequada e reponha as perdas de sódio durante a corrida por meio de bebidas esportivas ou cápsulas de sal. Procure orientação de um nutricionista especializado em nutrição esportiva para saber a quantidade ideal de sódio que você deverá utilizar.

Baixa imunidade

Os corredores engajados em treinos intensos, como preparo para uma prova longa, costumam se queixar mais de infecções e outros problemas de saúde relacionados à baixa imunidade. Treinos muito intensos podem aumentar a sua vulnerabilidade. Se sua alimentação também está inadequada, as suas defesas tornam-se escassas e o seu corpo fica mais desprotegido. Normalmente, as falhas alimentares mais comuns neste caso são:

- **Baixa ingestão de calorias:** Se você ingere menos calorias do que seu corpo precisa, pode faltar matéria-prima para o seu sistema imunológico, o que o torna mais vulnerável a gripes e infecções. Se sua rotina de treinos é puxada e você precisa perder peso, procure não reduzir a sua dieta em mais de 500 calorias por dia. Este é um limite seguro para a perda de gordura sem comprometer seu peso magro e o seu sistema de defesa.
- **Baixa ingestão de carboidratos:** os carboidratos têm forte ligação com o sistema de defesa do corpo. A partir deles, são produzidas substâncias protetoras. A glutamina, uma proteína importante do corpo, é um exemplo. Na escassez de carboidratos, a sua produção entra em baixa e o seu sistema imunológico torna-se mais frágil.
- **Baixa ingestão de proteínas:** vegetarianos, fiquem atentos! As proteínas desempenham papéis nobres no corpo, como a produção de anticorpos que estão na linha de frente na defesa do nosso organismo.
- **Baixo consumo de antioxidantes:** os alimentos antioxidantes ajudam a combater o excesso de radicais livres produzidos no nosso corpo. Quando nosso organismo não consegue neutralizar esse excesso, a nossa imunidade fica comprometida.

Lesões musculares

Quando a rotina de corrida é diária (ou quase isso) os seus músculos têm pouco tempo para se recuperar. São várias as situações que favorecem o surgimento de lesões. Do ponto de vista da nutrição, há dois aspectos que predis põem os corredores a lesões constantes e ambos estão relacionados à recuperação muscular. A falha na reposição de proteínas e de carboidratos logo depois dos treinos é a principal causa, seguida pelo baixo consumo de alimentos antioxidantes que protegem as células contra os danos provocados pelos radicais livres. Portanto, se você apresenta esse problema com certa frequência, fique atento à sua refeição pós-treino. Procure se alimentar o quanto antes no intervalo de até 1 hora e consuma carboidratos, proteína e frutas nessa refeição.

Distúrbios gastrointestinais durante a corrida

Os sintomas mais comuns são refluxo, gastrite, vômito, cólica e irritação gástrica. Esses desconfortos por si já prejudicam a confiança e o desempenho na corrida. Além disso, se você apresenta

algun desses distúrbios, está também mais vulnerável à desidratação e queda de energia, já que se sente pouco confortável para ingerir líquidos e carboidratos durante os treinos. Os exercícios de alta intensidade podem ser os responsáveis por esses sintomas, por "sacudirem" mais o intestino. Além disso, outras causas podem ser a ingestão de grande volume de fibras, gorduras, laticínios ou frutas antes do treino, a desidratação e a ingestão de carboidratos muito concentrados durante a corrida. Hidrate-se com frequência e consuma fontes de carboidratos, sempre com água.

CAPÍTULO 12

Estratégia nutricional para provas de corrida

A estratégia nutricional para as provas de corrida depende de alguns fatores como duração, horário e suporte oferecido pela organização da prova, além de sua composição corporal.

Uma alimentação inadequada antes ou durante a prova pode arruinar meses de preparo. Um deslize na reposição de nutrientes pode aumentar as chances de lesão muscular e obrigá-lo a ficar “de molho” por várias semanas após a prova. Não há novidades para o dia da prova; este é o momento de aplicar tudo o que você aprendeu sobre corrida e alimentação. Mas também não é um dia comum como outro qualquer. Prova é sempre um desafio, dá um frio na barriga e ninguém quer fazer feio.

Provas de até 10 km

Provas curtas ou com duração inferior a uma hora não exigem cuidados nutricionais específicos durante o percurso. Água, geralmente, é suficiente para suprir a principal demanda, que é a reposição de líquidos. No entanto, iniciar a corrida bem hidratado e alimentado é fundamental para garantir o desempenho esperado. Mesmo não sendo uma prova longa, não corra em jejum e, mesmo que se sinta enjoado de manhã, é importante treinar o seu corpo a receber alimentos antes da prova para evitar hipoglicemia e sintomas como tontura, fadiga e dor de cabeça. Não há necessidade de uma dieta específica na véspera da prova. Procure manter seu hábito alimentar do dia a dia, evite o consumo de bebida alcoólica e alimentos estranhos. Uma tranquila noite de sono também é

requisito fundamental para bons resultados. A alimentação pré-prova pode ser feita com antecedência de 1 a 2 horas e incluir, pelos menos, dois tipos de alimentos entre pães, cereais, frutas e sucos.

Dicas práticas para essa prova

- **Um dia antes:** evite bebida alcoólica e mantenha-se bem hidratado.
- **Antes da prova:** pão com queijo magro e suco de frutas.
- **Durante a prova:** água em intervalos regulares de 20 minutos.
- **Depois da prova:** salada de frutas com iogurte, granola e mel.

Provas de meia maratona (21 km)

Essas provas exigem treinamento e dedicação. Provavelmente, se chegou até aqui, você terá condições também de se dedicar a um esquema alimentar específico para a prova. Para correr meia maratona, é preciso programar a reposição de carboidratos a ser ingeridos durante o percurso, entre 1 e 3 vezes, dependendo do tempo em que pretende completar a prova.

Neste tipo de corrida, com mais de 1 hora de duração, os estoques de energia do corpo não são suficientes para manter as suas funções fisiológicas em ótimas condições até o final do percurso. Portanto, inclua no seu treinamento variações de carboidratos para avaliar qual opção atende melhor as suas necessidades. Considere na sua escolha: praticidade, afinidade de sabor e conforto gástrico. Boas opções são carboidratos em gel, bebidas esportivas e frutas frescas ou secas. Verifique quantos pontos de apoio a prova oferece e quais tipos de bebidas serão disponibilizados pela organização do evento. Caso a sua prova ocorra sob condições climáticas quentes e não haja oferta de bebidas esportivas, é aconselhável correr com cinto específico e uma garrafinha com sua própria hidratação.

No dia anterior à prova, aumente o consumo de carboidratos e hidrate-se com regularidade. Procure recuperar a perda de líquidos e energia imediatamente após a prova. Sucos de frutas e vitaminas são boas opções para reidratar e reabastecer a energia. Evite bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos mesmo depois da prova.

O seu corpo ficará trabalhando ainda por algumas horas para se recuperar do esforço; portanto, é importante poupar o trabalho do fígado para garantir uma recuperação adequada.

De acordo com um estudo publicado no *Journal of Applied Physiology*, o consumo de bebida alcoólica depois da prática de exercícios prolongados pode apresentar efeitos significantes no metabolismo dos carboidratos hepático e muscular. Os pesquisadores observaram que os corredores que consumiram bebidas contendo 4% de álcool tiveram grandes perdas urinárias quando comparados com zero, 1% ou 2% de álcool.

Outro estudo publicado no mesmo jornal avaliou o efeito imediato do consumo de álcool associado ao de carboidrato na recuperação muscular pós-exercício prolongado. O efeito indireto mais evidente foi reduzir a habilidade ou interesse do maratonista em atingir a quantidade recomendada de carboidratos de recuperação muscular. O estudo observou que os estoques de energia nos músculos após 8 horas de recuperação foram reduzidos quando o álcool foi consumido. Considerando o prejuízo que essa prática pode acarretar para sua recuperação e bem-estar após uma prova longa, considere os benefícios de reduzir o consumo de bebidas alcoólica, pelo menos, nas 24 horas posteriores à prova.

Dicas práticas para essa prova

- **Um dia antes:** aumente a ingestão de carboidratos, hidrate-se com regularidade, evite bebida alcoólica e alimentos gordurosos.
- **Antes da prova:** pão com queijo magro e banana com granola.
- **Durante a prova:** água em intervalos regulares de 20 minutos e carboidratos (1 sachê de gel ou 1 banana-passa) a cada 40 minutos.
- **Depois da prova:** vitamina de iogurte, fruta, aveia, mel e torrada com geleia.

Provas de maratona (42 km)

O preparo específico para a maratona ocorre, no mínimo, com três meses de antecedência, tempo mínimo para colocar um corredor

experiente nas condições adequadas no que se refere à alimentação e suplementação. O preparo nutricional inclui:

- Atingir o padrão de composição corporal ideal para o seu biótipo e objetivo.
- Suprir as demandas energéticas e nutricionais do treinamento.
- Ajustar as estratégias de alimentação, suplementação e hidratação a serem utilizadas durante o percurso da prova.

Esses ajustes devem ser feitos em função do ritmo de prova esperado por você, da estratégia que será utilizada ao longo do trajeto e devem estar afinados com os pontos de suporte oferecidos pela organização da prova.

O ciclo de treinos para uma maratona inclui na sua última etapa o “polimento”, impondo um volume de treino mais baixo a fim de poupar o corpo para o grande dia. Um pequeno ajuste na dieta é necessário para garantir que o seu peso permaneça estável.

FIQUE DE OLHO

Na fase de polimento, a redução no volume de treino, junto com a ansiedade da prova, pode comprometer o seu peso na reta final. Fique atento para não aumentar a ingestão de alimentos nesse momento.

Enchendo o tanque

Aumente sua ingestão de carboidratos entre um e três dias antes da maratona para 65 a 70% do consumo calórico total ao dia, para ampliar os estoques de energia nos músculos. Alguns estudos, como o publicado no *European Journal of Physiology*, mostram que uma dieta bem planejada, com alta concentração de carboidratos por apenas um dia, já é suficiente para aumentar os estoques de energia nos músculos em cerca de 90% e mantém-se assim por cerca de três dias. Esta é uma boa notícia para aqueles que participarão de prova fora do país e não dispõem de muitos recursos para organizar uma dieta específica por um tempo mais prolongado.

Supercompensação

Vários protocolos foram desenvolvidos para estimular o aumento dos estoques de energia nos músculos. O mais conhecido é a supercompensação de carboidratos, que sugere uma etapa de restrição severa de carboidratos aliada a treinos intensos, seguida de uma dieta elevada do mesmo com baixo volume de treino. Esses protocolos partem do princípio de que, quando as reservas de glicogênio muscular se esgotam com treino intenso e baixo consumo de carboidratos, mais eficiente será o seu acúmulo nos músculos ao se aumentar em seguida o seu consumo.

Essa orientação, embora tenha se mostrado eficaz em estudos controlados, não funciona na prática para a maioria dos corredores. Primeiro, porque poucos conseguem aderir a uma norma tão rígida e desconfortável. Segundo, porque alguns corredores podem experimentar letargia, irritabilidade e baixa resistência, entre outros problemas que deveriam ser evitados às vésperas da maratona, devido à restrição de carboidrato. Além disso, pesquisas científicas comprovaram que a fase de restrição severa de carboidratos não é necessária para otimizar os estoques de energia nos músculos e que um aumento na ingestão de carboidratos 24 horas antes de uma prova produz efeitos positivos.

Acerte a medida

Muitos corredores, procurando aumentar os estoques de energia nos músculos, erram ao acrescentar carboidratos na dieta sem reduzir outros alimentos. Esse aumento de calorias, em um momento em que a atividade está muito baixa, pode trazer efeitos negativos como, por exemplo, aumento de peso gordo. Ao ingerir mais carboidratos, devem-se reduzir concomitantemente outros alimentos ricos em gorduras e proteínas. Tome cuidado também para não exagerar na quantidade de carboidratos na véspera da prova. Isso porque cada grama deste nutriente retém entre 3 e 4 g de água nos músculos, o que pode, em excesso, aumentar o peso e comprometer os resultados da prova. Mesmo que esse aumento seja peso líquido, a sensação de inchaço incomoda muito o corredor. Recomenda-se o consumo de até 10 g de carboidratos por quilo de peso, ou seja, um corredor que pesa 70 kg pode precisar de até 700

g de carboidratos na véspera da maratona. Mas esta medida é mais aplicada a atletas. Se este não é o seu caso, sugiro aumentar a participação dos carboidratos para cerca de 70% do total calórico entre 1 e 3 dias antes da prova.

Antes da prova

Não invente moda logo na sua refeição mais próxima à prova. Procure consumir os mesmos alimentos que utilizou antes dos seus treinos mais longos. Como geralmente o café da manhã pré-maratona ocorre com mais antecedência, você provavelmente terá de aumentar um pouco o volume. Inclua, por exemplo, uma porção a mais de carboidratos. Se a refeição for realizada com mais de 3 horas de antecedência, programe um reforço energético para consumir até 20 minutos antes da largada, como uma porção de pão, biscoito, fruta ou carboidrato em gel. Lembre-se de evitar alimentos gordurosos, excesso de alimentos integrais e de proteínas.

Durante a prova

Estudos mostram que maratonistas recreacionais queimam entre 2400 (mulheres) a 2800 calorias (homens) ao longo do percurso. No entanto, esse gasto não precisa ser recuperado (e nem seria possível) durante a prova. Uma reposição de carboidratos a cada 30 a 60 minutos geralmente mantém o corredor em condições ideais de completar a prova na sua melhor forma. O ideal é que o carboidrato seja consumido com água para evitar enjoos e desconforto gástrico, além de favorecer o estado de hidratação. Geralmente, as provas de maratona apresentam posto de hidratação a cada 3 ou 5 km, o que permite manter um bom intervalo de reposição de líquidos e energia. Procure consumir entre 30 e 60 g de carboidrato por hora de prova. Veja algumas opções no capítulo 9.

Problemas de percurso

1 **Câimbras**
Muitos maratonistas queixam-se de câimbras durante a prova. Um estudo publicado na *Sports Medicine Thesis* avaliando 1300

maratonistas identificou maior predisposição em atletas com idade avançada, índice de massa corporal (IMC) elevado, falta de alongamento, história familiar de câimbra e corrida de intensidade elevada. Para evitar tais sintomas, mantenha um peso adequado, invista no alongamento e respeite o seu ritmo de prova.

2 Hiponatremia

A hiponatremia é outro sintoma que incomoda os maratonistas e pode ser perigosa se não identificada desde o início. Caracterizada por um desequilíbrio de eletrólitos, resultando em baixa concentração de sódio extracelular, é provocada quando o consumo de água durante uma corrida longa é exagerado. Entre seus principais sintomas estão náusea, vômito, fadiga excessiva, dor de cabeça, câimbras, falta de ar e colapso.

Um importante estudo publicado no *New England Journal of Medicine* avaliou corredores da Maratona de Boston em 2002 para estimar a incidência de hiponatremia e os riscos a ela associados. Os autores observaram que a hiponatremia foi mais frequente em maratonistas amadores, mulheres, pessoas com índice de massa corporal extremos (muito baixo ou muito elevado), corredores que ingeriram muita água, que tiveram ganho de peso durante a maratona ou que terminaram a prova em um tempo acima de 4 horas.

Para evitar hiponatremia em corridas longas, siga algumas dicas simples:

- Consuma algum alimento com sal na refeição que precede a corrida.
- Durante a corrida, intercale bebida esportiva com água. Não tome somente água.
- Evite a ingestão de líquidos superior a 800 ml por hora durante a corrida.
- Opte por versões de carboidrato em gel como reforço de sódio.
- Consuma sal ou cápsulas de sal no meio da corrida.
- Evite qualquer medida que desidrate o corpo no dia da corrida como bebidas alcoólicas e diuréticos.

Dicas gerais para essa prova

- Verifique as condições da prova e procure vivenciar algumas situações, como intervalo de hidratação, suporte oferecido pela organização da prova, clima previsto, altimetria do percurso, entre outros aspectos.
- Não utilize nenhum suplemento nutricional a menos que tenha a prescrição de um profissional de saúde capacitado. O desempenho na prova será resultado do seu treinamento, alimentação e composição corporal adquiridos nos últimos meses. Suplementos desconhecidos para o seu corpo certamente não trarão benefícios imediatos, além de aumentar as chances de mal-estar, desconforto gástrico e náuseas durante a corrida.
- Programe-se para fazer uma refeição completa depois da prova com carboidratos (pães, massa ou cereais), proteínas (laticínios, carnes ou ovos) e vitaminas e minerais (frutas e vegetais). Quanto antes você se alimentar, menores serão as chances de uma queda de resistência e dor muscular.

Dicas práticas para essa prova

- **Três dias antes:** aumente a ingestão de carboidratos em relação aos outros alimentos, evite alimentos gordurosos e mantenha-se bem hidratado. No jantar de véspera, consuma massa com molho de tomate e filé de frango com suco de frutas natural.
- **Antes da prova:** pão com queijo magro e geleia, salada de frutas com granola, mel e suco.
- **Durante a prova:** água e bebida esportiva alternadas em intervalos regulares, carboidrato em gel, frutas secas ou biscoito salgado com água a cada 40 minutos de prova.
- **Depois da prova:** salada, filé de carne com purê de batatas, legumes cozidos, suco de frutas e fruta.

CAPÍTULO 13

Coisas de mulher

As mulheres têm sido foco de atenção em diversas áreas da saúde devido à sua complexa natureza, que ora proporciona vantagens, ora as torna mais vulneráveis a problemas de saúde. Em paralelo ao *boom* da corrida nos últimos anos, houve também o aumento da participação das mulheres neste esporte. Selecionei aqui alguns temas recorrentes em consultório que perturbam a vida das corredoras e algumas prováveis explicações para tanta diferença entre homens e mulheres.

Gordurinhas localizadas

Gordas ou magras, esse é o principal fantasma da vida das mulheres. Coxa, quadril, barriga e tríceps são os principais focos de preocupação. É quase impossível avaliar uma corredora sem escutar o comentário: “odeio essa gordurinha”. Lateral ou frontal, não importa, parece que as mulheres assumiram a missão de se tornarem sócias da Barbie. Um corpo magro e trabalhado é bonito e admirado. Mas é preciso conhecer e respeitar a anatomia do seu corpo e aprender a ser feliz com o que você tem.

Já sabemos que as medidas da Barbie não são reais e que o corpo que desfila esbelto na passarela tem muito mais a ver com genética do que com dieta e exercício. Então, livre-se da obrigação de ser perfeita e acostume-se com a presença inevitável de um pouco de gordura na sua vida. Mesmo treinando para uma maratona e comendo de forma saudável, há grandes chances de você continuar com um bumbum mais avantajado se essa é uma marca registrada que atravessa gerações de mulheres da sua família. E se a calça aperta na lateral mesmo quando você está no seu peso, é hora de rever o seu guarda-roupa!

Além de comprometer a forma e tirar o sono das mulheres, as gordurinhas também afetam a performance. Esse é um dos fatores que mais pesam em favor dos homens quando se fala em desempenho na corrida – composição corporal. Os homens têm, por natureza, uma quantidade maior de músculos e menor de gordura em relação às mulheres. Enquanto os músculos movimentam sua corrida, a gordura pode representar um freio. Por mais magra que seja uma mulher saudável, seu corpo reserva parte da gordura para garantir um bom funcionamento do sistema reprodutor. Se um mínimo de gordura não estiver disponível, a mulher pode ter a produção do hormônio estrogênio comprometida e pausa no ciclo menstrual (situação conhecida como amenorreia) e, conseqüentemente, terá poucas chances de engravidar.

A quantidade mínima de gordura necessária para o funcionamento normal do corpo e manutenção da saúde é conhecida como gordura essencial. De acordo com o *American Council on Exercise*, para as mulheres, a quantidade de gordura essencial é de 12% do peso corporal e, para os homens, de 3%. Tentar atingir um percentual de gordura igual ao deles poderá interferir nos estoques de gordura essencial que só trará prejuízos à sua saúde.

Se você anda implicando demais com suas questões femininas, em primeiro lugar, pare de desejar um corpo igual ao deles! Tenho observado que muitas corredoras se queixam de sua forma feminina como se aquelas características não pertencessem à sua natureza! Curioso é que, ao mesmo tempo em que desejam “eliminar” o contorno que as diferencia dos homens, essas mulheres desejam manter uma pele bonita e macia, cabelos fortes e unhas impecáveis. Seguir nessa direção é garantia de fracasso.

Isto não quer dizer, no entanto, que você não deve se cuidar. Conformar-se e acomodar-se com as gordurinhas extras é outro extremo e não combina com a rotina de corrida. Se você está estreado como corredora e ainda não apresenta uma composição de gordura saudável para a sua idade, comece a cuidar desde já da sua alimentação. A corrida deve caminhar junto a uma alimentação saudável para melhorar a sua saúde, seu bem-estar e sua

autoestima e não para aumentar as suas angústias, cobranças e inseguranças.

A boa notícia é que com uma rotina dedicada de corrida e alimentação adequada é quase impossível não reduzir as gordurinhas localizadas e melhorar muito o contorno do corpo. Se você está empenhada neste objetivo, experimente reduzir drasticamente o consumo de frituras, bolachas, bolos, chocolates, balas e doces em geral além de bebida alcoólica. Controle também o consumo de carboidratos como pães, massas e tortas.

Mania de dieta

É principalmente por conta das gordurinhas localizadas que as mulheres têm mania de dieta. Uma revisão científica sobre estudos que comparam homens e mulheres mostrou que elas são mais insatisfeitas com o corpo do que eles. As primeiras diferenças entre os sexos, quanto ao consumo e preferências alimentares, ocorrem na adolescência. Os homens, desde cedo, consomem mais calorias do que as mulheres. Elas, por sua vez, apresentam mais conflitos alimentares, já que apreciam alimentos ricos em gorduras (como chocolate, por exemplo), mas acham que não devem consumi-los. A pressão para ser magra já está presente nas adolescentes e reflete-se em mania de dieta desde cedo.

Na minha experiência prática como nutricionista do esporte, posso contar nos dedos quantas mulheres atendi, corredoras ou não, que nunca fizeram uma dieta na vida. Mais do que isso, quase todas já chegaram ao meu consultório, pela primeira vez, com uma dieta. Entre as corredoras, é artigo raro alguém que não faça dieta com restrição calórica para perder ou manter peso. Mais raro ainda é ouvir de uma mulher que ela está completamente feliz com o seu peso. Felizmente, em minha experiência com as corredoras, isto está se tornando cada vez mais frequente, graças talvez à conscientização de que correr e se alimentar bem são duas vertentes que caminham lado a lado.

O baixo consumo calórico que acompanha uma dieta por tempo prolongado pode comprometer muito a saúde da corredora. Os

principais prejuízos estão relacionados à perda óssea, disfunção dos ovários e da menstruação e impossibilidade de engravidar (situação similar à que ocorre nas mulheres na pós-menopausa), anemia e problemas de pele, cabelo e unha. Para evitar esses males, em primeiro lugar é preciso saber quais são as suas reais necessidades energéticas antes de se aventurar a restringir a sua dieta.

Há vários protocolos para definir qual deve ser o consumo calórico mínimo para o corpo manter as suas funções vitais. A maioria deles não diferencia sedentários de esportistas e não leva em conta a composição corporal. Se você corre e acha que adquiriu massa muscular ao longo de sua rotina de treino sugiro que avalie as suas necessidades com um nutricionista especializado em esporte. Existem protocolos específicos para avaliar o mínimo de calorias necessárias para não comprometer a saúde da corredora. Mas é preciso conhecer a sua composição corporal e a rotina de treino.

Em segundo lugar, é preciso avaliar se a sua dieta é eficaz e se está valendo o sacrifício. É comum ver mulheres sacrificarem refeições importantes, sobrevivendo à fome ou substituindo um bom "prato de comida" por uma saladinha verde ou um *shake*. Mas, por outro lado, se entregam de corpo e alma a um pedaço de bolo sem que se precise insistir muito. Na maioria das vezes, os sacrifícios impostos são tantos que fica quase impossível resistir a um "doce pecado". O que se consegue na maioria das vezes é o vicioso círculo do engorda-emagrece.

Hábito alimentar

Principalmente por conta da mania de dieta, vários estudos identificaram deficiências nutricionais comuns às mulheres atletas. Entre elas estão o baixo consumo de calorias, cálcio, ferro, zinco e vitamina B6.

No meu consultório, tenho observado que este fato se repete também com as corredoras recreacionais e deve-se, principalmente, ao elevado consumo de carboidratos e açúcares em detrimento das proteínas (carnes variadas e laticínios), que são as principais fontes dos nutrientes menos consumidos. Se você têm restrições

alimentares ou simplesmente nunca prestou atenção na qualidade da sua alimentação, fique atenta a esses nutrientes.

Cálcio e osteoporose

Dentre os nutrientes citados acima, o cálcio e o ferro merecem um olhar mais atento. O cálcio é um mineral de grande importância para homens e mulheres. No entanto, as mulheres, em particular, além de possuírem uma densidade óssea menor que os homens, têm dificuldade em atingir as recomendações mínimas desse mineral. Por isso, tornam-se mais suscetíveis à perda de massa óssea. O resultado? Aumento do risco de fratura por estresse, o que interromperá os treinos de corrida. A sua necessidade de cálcio aumenta durante a gestação, a amamentação, a adolescência e a menopausa. Se você é corredora, come pouco e evita laticínios, fique atenta. Tenho notado cada vez mais corredoras jovens com osteopenia (estágio inicial da osteoporose) em função de hábitos inadequados (e genética). Geralmente, são corredoras dedicadas, magras e extremamente preocupadas com o peso. Atingir a recomendação de cálcio não é tão difícil e pode evitar que você seja obrigada a se afastar da corrida. Veja como se prevenir no capítulo 6.

Tire suas dúvidas

→ **Fiz um exame que identificou intolerância à lactose. Quando consumo laticínios me sinto estufada. Minha mãe tem o mesmo problema e já tem osteoporose. Como posso me prevenir desse problema?**

Neste caso, será preciso buscar fontes alternativas de cálcio como brócolis, couve-manteiga, figo seco e sardinha. Como essa preocupação aumentou nos últimos anos, vários alimentos têm sido fortificados com cálcio, como leites, iogurtes, cereais e leite de soja. Se você não pode consumir nenhum tipo de laticínio, fique atenta: o leite de soja não tem nada a ver com leite de vaca. Se quiser uma opção rica em cálcio procure a versão fortificada.

Saúde de ferro

O ferro é outro mineral que merece atenção especial. Estudos mostram que mais de 50% das corredoras apresentam deficiência no seu consumo. Além do baixo consumo alimentar de ferro pelas mulheres (principalmente da carne vermelha) e do consumo calórico muitas vezes inadequado, a perda de sangue na menstruação contribui para o problema.

Fique atenta se você sentir cansaço sem motivo aparente, falta de disposição durante a corrida ou perda de apetite. Esses sintomas podem indicar uma importante anemia, e é provável que você tenha de utilizar suplemento de ferro por alguns meses para voltar a suas concentrações normais. Mas, mesmo assim, será necessário garantir que a alimentação mantenha os níveis de ferro adequados. Para melhorar e prevenir a anemia, veja as dicas no capítulo 6.

Tríade da mulher atleta

A obsessão pela magreza pode se transformar num sério problema psicológico, provocando distúrbio alimentar como anorexia e/ou bulimia. Este é um problema grave que pode gerar um desgaste físico e mental enorme cujas particularidades não serão discutidas neste livro devido à sua extrema complexidade. Dentre muitas consequências negativas, o distúrbio alimentar pode causar interrupção do ciclo menstrual (amenorreia), que contribuirá para a perda de massa óssea e, conseqüentemente, a osteoporose.

O American College of Sports Medicine definiu as três desordens (distúrbio alimentar, osteoporose e amenorreia) como “Tríade da mulher atleta” e identifica um maior número de vítimas em esportes como corrida, natação e ginástica olímpica, uma vez que nessas modalidades a preocupação com o peso é uma constante. Corredoras com essa doença são geralmente muito magras, fracas e vulneráveis a fraturas, lesões e baixa do sistema imunológico. Se você parou de menstruar sem nenhuma causa aparente, procure o seu médico. Para tratar o problema, é necessário acompanhamento nutricional, psicológico e médico. O seu treinador deve ser informado e também terá um papel importante no tratamento. De

acordo com o American College of Sports Medicine, do ponto de vista alimentar, o melhor "remédio" é o aumento do consumo de calorias.

Tire suas dúvidas

→ **Por que eu sou mais dedicada e ele corre melhor?**

Marta, uma experiente corredora com mais de 10 anos de estrada, estava se preparando para a sua quarta maratona. Levou seu namorado ao consultório, até então sedentário, que estava começando a correr para acompanhá-la nas viagens e nos treinos de fim de semana. Em pouco mais de um ano, Marta "perdeu" seu novo companheiro de corrida. André ficou tão mais veloz que não conseguia acompanhar a namorada. Os dois continuam juntos e correndo maratonas, mas Marta já sabe que deve contentar-se em encontrar André somente na linha de chegada.

Por que isso acontece? A presença mais marcante da testosterona nos homens é responsável pela maior concentração de hemoglobina no sangue. Esta, por sua vez, é quem transporta oxigênio para os músculos, gerando energia para a corrida. Em média, as mulheres, apresentam 10% menos hemoglobina que os homens. Ou seja, levam 10% menos oxigênio para os músculos. Além disso, o coração delas é menor que o deles. Ou seja, as mulheres bombeiam menos sangue a cada batimento. Para aumentar ainda mais esta desvantagem, como os homens têm um volume maior de músculos no corpo, conseguem armazenar mais energia para a corrida.

Para não ficar muito atrás, recomendo a todas as corredoras fazer um trabalho de fortalecimento muscular (mesmo que essa ideia pareça chata). Além de melhorar o desempenho na corrida, aumenta a capacidade de estocar energia no corpo e diminui as chances de se machucar nas provas e treinos. No entanto, qualquer adaptação e desenvolvimento muscular requer um ajuste programado de calorias; caso contrário, o resultado não será satisfatório. Ou seja, se você incluir treinos de fortalecimento muscular na sua rotina, terá também que acrescentar calorias para otimizar os resultados!

CAPÍTULO 14

Corredor de peso

Perda de peso: um desejo comum

Um estudo espanhol publicado na revista científica *Nutrición Hospitalar* mostrou que 65,6% da população deseja perder peso, sendo que 44,9% já seguiu, em algum momento, dieta para este fim, com maior prevalência entre as mulheres. No Brasil, um estudo publicado no *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, que avaliou a satisfação com o peso corporal de 844 adultos, revelou que menos de 20% das mulheres brasileiras consideram-se satisfeitas com seu peso, sendo que 64% delas desejam perder peso. Quanto aos homens, 51% mostraram-se insatisfeitos com seu peso e 25,9% desejavam também perder peso.

Peso leve

Para o corredor, ser magro é mais que uma questão de estética, é também uma questão de performance. A perda de 1 kg de gordura reduz o custo de energia em cerca de 3,5% e economiza 1 minuto e 28 segundos em uma corrida de 10 km. Embora o peso gordo não seja um “peso morto”, já que também fornece energia durante a corrida, ninguém precisa ser gordinho para garantir estoques extras. Mesmo um corredor magro apresenta gordura corporal suficiente para garantir mais energia do que ele pode usar em um único treino.

Calorias: cada caso, um caso

Um estudo publicado no *Internacional Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* avaliou o gasto calórico de corredoras de elite com diferentes pesos, taxas de respiração e percentual de

fibras de contração rápida. O gasto calórico entre as corredoras do estudo (todas com um nível de condicionamento similar), variou em cerca de 700 kcal por dia, o que comprova que as estratégias nutricionais devem ser diferenciadas de acordo com as características individuais. Portanto, em vez de se espelhar no seu amigo que tem 10% de gordura, concentre-se na sua realidade.

Correr para comer

Na relação corredor e comida, podemos distinguir dois grupos extremos. O primeiro grupo constitui-se dos corredores que comem para correr. Estes estão interessados no desempenho e na saúde. Para eles, é importante buscar as estratégias que satisfaçam as demandas nutricionais do corpo em resposta ao treino. No segundo grupo, estão os corredores que correm para comer. Estes estão mais interessados em manter a forma sem abrir mão de comer “bem”. Para este grupo, cabe uma ressalva: a corrida, mesmo praticada com regularidade, não é suficiente para garantir a perda de peso. Estudos mostram que o gasto de calorias conquistado em uma sessão de treino pode ser facilmente recuperado com escolhas alimentares inadequadas. É comum, entre esses corredores, a compensação calórica inconsciente quando aumentam o ritmo de treino, mantendo o balanço entre gasto e consumo calórico empatado.

Fazendo as contas

Há várias formas de reduzir a gordura corporal. De forma geral, deve-se buscar um balanço calórico negativo, no qual o gasto de calorias seja maior que o consumo. Economizar, por exemplo, 200 calorias por dia com substituições inteligentes permite estabelecer uma perda de peso constante e sem sacrifícios de 1 kg ao mês, em média. Ao trocar 1 filé à milanesa por 1 filé de frango grelhado, por exemplo, você fará uma boa economia sem alterar o tamanho da carne.

Assim como é fácil ganhar uns quilinhos extras, seguir o caminho oposto não é tão complicado. Se adquiriu o hábito de consumir, por

exemplo, 4 balas de leite enquanto dirige no trânsito, você está somando à sua dieta 100 calorias. Sem mudar a sua alimentação e rotina de treino, ao final de 1 mês você pode ganhar quase 0,5 kg e, em 1 ano, 6 kg somente em função das 4 balinhas! O mesmo acontece quando você reduz a ingestão de qualquer alimento extra. Ou seja, não precisa mudar radicalmente a sua alimentação para conseguir queimar gordura: basta ter disciplina e ser honesto com você mesmo. Também não adianta tirar a bala e passar a comer bolacha doce no lugar...

Para o corredor iniciante: Se começar a correr 3 vezes por semana por 50 minutos sem alterar a sua alimentação, pode perder cerca de 2 kg por mês somente com a prática do exercício.

FIQUE DE OLHO

Se você vê na corrida a saída para se manter magro, será inevitável equilibrar a alimentação com a rotina de treino para não suar à toa. Uma sessão de uma hora de corrida em intensidade moderada consome, em média, 500 calorias. O mesmo valor calórico está presente em apenas uma das derrapadas abaixo.

- 1 pacote de pipoca de micro-ondas
- 1 pão de mel recheado com doce de leite
- 1 porção de amendoim japonês
- 1 filé grande de picanha
- 1 porção de batata frita
- 1 porção pequena de açaí na tigela completo
- 1 *croissant* de queijo
- 1 tablete de chocolate ao leite com avelã

Composição corporal

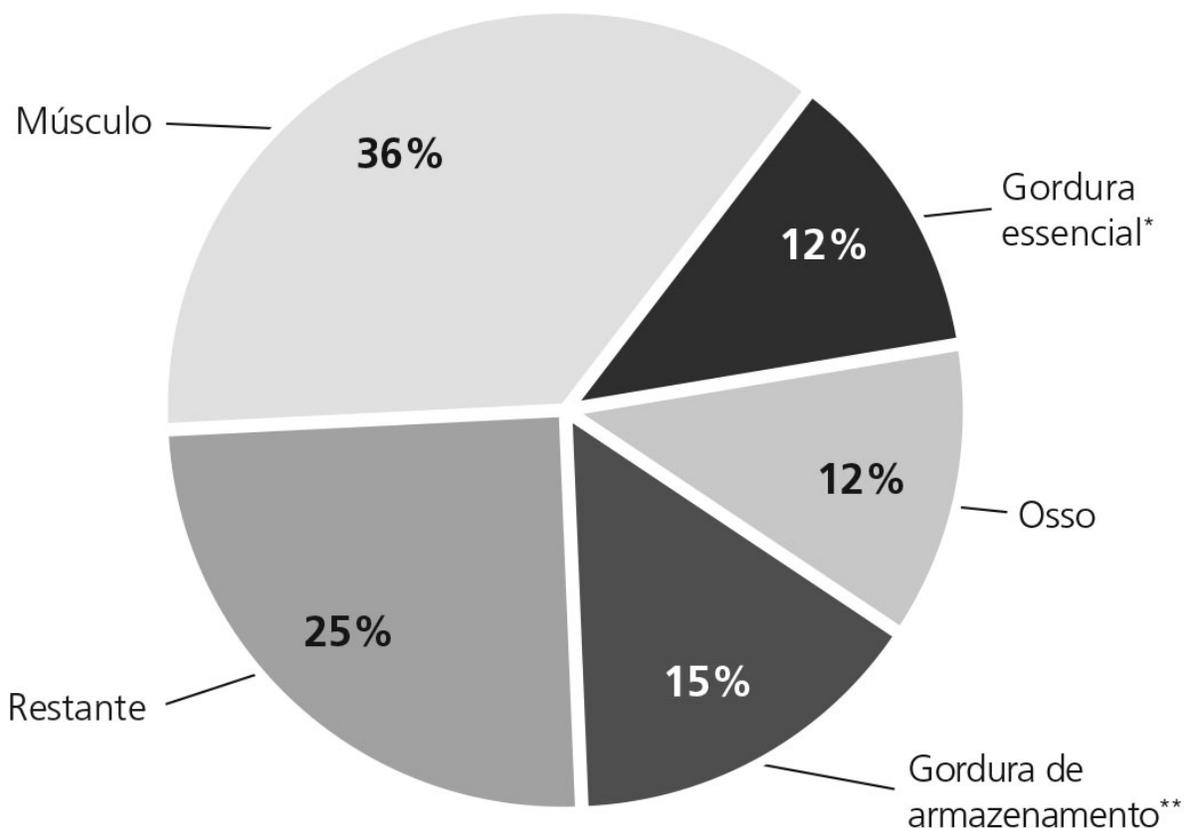
Tanto a saúde quanto o contorno corporal são mais prejudicados pela concentração de gordura no corpo do que pelo seu peso total. Ser leve não significa ser magro, assim como ser pesado não significa ser gordo. O peso sofre grande interferência, por exemplo,

da massa muscular e nível de hidratação. Por considerar somente peso e altura, a popular medida de IMC (índice de massa corporal) não se aplica à maioria dos corredores.

Duas irmãs, Kelly e Juliana, me procuraram no consultório com objetivos diferentes. Kelly tinha 25 anos e treinava corrida e musculação. Juliana tinha 27 anos e era sedentária. Ambas tinham a mesma altura, mas Kelly se queixava por ser mais pesada que a irmã, mesmo treinando todos os dias. O seu IMC acusava sobrepeso, enquanto sua irmã estava dentro da faixa adequada de peso para a altura. Ao avaliar o percentual de gordura das duas, verificamos que Kelly, embora mais pesada, apresentava 7% menos gordura corporal em relação à sua irmã sedentária, que, por sua vez, foi reprovada nesse teste. O maior volume de massa muscular de Kelly foi o responsável pela diferença de peso entre as duas.

Um percentual de gordura adequado é fundamental para o corredor, uma vez que o seu excesso só aumenta o trabalho dos músculos. A compleição física de cada um não pode ser mudada; portanto, se você tem uma estrutura de corpo pesada (alto, músculos trabalhados, ossos grandes), não dá para competir com corredores mais leves. Você deve focar em atingir o seu ideal de gordura e se beneficiar disso.

Composição corporal de uma mulher esportista



* Mama, órgãos genitais, subcutânea da parte inferior do corpo, intramuscular e outros.

** Medula óssea, medula espinhal, fígado, coração, baço, rins e outros.

Há diferentes métodos, protocolos e referências para estimar e classificar o percentual de gordura de homens e mulheres. Se você está fazendo um acompanhamento de suas medidas, é importante considerar que, ao mudar de método ou até de avaliador, a validade da comparação pode ser perdida. Veja abaixo a referência do American Council on Exercise para percentual de gordura em homens e mulheres em diferentes situações:

Percentuais de gordura entre homens e mulheres

Classificação	Mulher (%)	Homem (%)
Gordura essencial	10-13	2-5
Atletas	14-20	6-13
Esportistas	21-24	14-17
Aceitável	25-31	18-24
Inadequado	32 +	25 +

Corpo de atleta

Se você não é corredor profissional, esqueça a referência de percentual de gordura de maratonistas de elite. Eles têm um percentual de gordura baixo por vários motivos. Primeiro, provavelmente, seu perfil genético é favorável a esta privilegiada composição corporal. Em segundo lugar, é possível que a rotina de treino deles se compara à sua rotina de trabalho. Ou seja, enquanto você está sentado em frente ao computador, ele está queimando calorias, que é o trabalho dele.

Seguir uma dieta com restrição severa de calorias, cortando determinados grupos alimentares, pulando refeições ou limitando severamente quantidades dificilmente melhorará a composição corporal. Além disso, compromete o desempenho na corrida, por não fornecer energia suficiente para os treinos e recuperação muscular.

“Fechar a boca”

Dietas muito restritas geralmente têm vida curta, pois as dificuldades levam os corredores a desistirem de segui-las. Dietas, por exemplo, com baixa concentração de carboidratos resultam em uma baixa reserva de energia nos músculos (glicogênio muscular), comprometendo, dessa forma, o desempenho nos treinos e provas. Com a redução de carboidratos, o corpo torna-se também menos hidratado, já que cada grama de glicogênio estocado retém cerca de 3 g de água. Esta é uma das razões pelas quais reduzir o consumo

de carboidratos promove a rápida perda de peso – peso líquido, certamente.

Na Tufts University, um grupo investigou a eficácia de quatro diferentes tipos de dietas populares ao longo de um ano. O resultado foi que mais da metade das pessoas desistiram da dieta antes mesmo de o estudo se completar.

A forma menos traumática e mais sustentável de perder gordura é reduzir em até 20% a sua ingestão calórica. Estudos mostram que, nessas circunstâncias, a perda de gordura é eficaz e constante, preservando a massa muscular e a disposição. Ou seja, se você consome 2000 calorias por dia e deseja perder peso, reduza a ingestão de 400 calorias por dia (20%) e mantenha uma rotina de corrida bem estruturada para os seus objetivos.

Erros comuns na corrida para a perda de peso

- Achar que é preciso repor energia utilizando um suplemento calórico após uma corrida de curta duração.
- Comer bastante carboidrato (biscoitos, pães, massas) antes da corrida para se abastecer de energia.
- Restringir a dieta, fazendo com que seu corpo funcione no modo “faminto” e aumentando as chances de ataques compulsivos.
- Não jantar. Geralmente quem não tem o hábito de jantar come “só umas bolachinhas, umas frutas ou um pãozinho com queijo”. E quem disse que isso é melhor ou menos calórico que uma refeição equilibrada?

O perigo das bebidas

Uma recente revisão científica publicada no jornal *Eating Behaviors* alerta sobre a elevada ingestão de líquidos no controle de peso. De acordo com o artigo, os alimentos líquidos saciam menos que os sólidos. Esse baixo poder de saciedade pode ser explicado por três fatores principais:

- Os líquidos são consumidos mais rapidamente e, da mesma forma, passam rapidamente pelo estômago.

- Somente os alimentos sólidos influenciam as respostas dos hormônios relacionados ao apetite.
- Os líquidos calóricos são geralmente ricos em carboidratos, que estimulam menos a saciedade em relação às proteínas, por exemplo.

Sucos de frutas

Contêm importantes nutrientes e contribuem para atingir as recomendações diárias de consumo de vitaminas e minerais. No entanto, são mais pobres em fibras e saciam menos em relação às frutas *in natura*.

Leite

É a principal fonte de cálcio da dieta. Este nutriente tem sido associado à perda de peso devido ao seu papel na regulação do metabolismo energético, especialmente relacionado aos hormônios que influenciam na quebra de gordura e síntese de ácidos graxos. Além disso, o leite dá uma sensação de saciedade maior que outros líquidos ricos em açúcar com valores calóricos semelhantes. As vantagens no controle de peso valem para o leite desnatado, já que a versão integral contribui com aumento na ingestão de gordura, colesterol e calorias. O leite de soja também tem apresentado bons resultados no controle de peso.

Círculo vicioso

Um estudo da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) levantou a hipótese de que uma dieta rica em gordura reduz a capacidade dos hormônios em regular o apetite, induzindo a um círculo vicioso: “Quanto mais você come, mais você quer comer”. Evidências científicas apontam que exercícios físicos promovem um ambiente hormonal favorável capaz de regular o apetite.

Tire suas dúvidas

→ Carboidrato engorda?

Muitos corredores, preocupados em perder peso, já tentaram seguir uma dieta sem carboidratos devido à sua má reputação no controle de peso. No entanto,

os carboidratos fornecem a mesma quantidade de energia que as proteínas e quase metade das calorias se comparados às gorduras. Comer carboidrato significa fornecer energia para o corpo e para os músculos. O excesso, assim como o de proteínas ou gorduras, certamente aumentará o peso. Portanto, se você pretende perder peso, reduza o volume de alimentos de uma forma geral e opte por fontes naturais de carboidratos (quanto menos processado melhor). Repare que as opções naturais de carboidratos não são acompanhadas por gorduras nem açúcar. Exemplos: arroz integral, grãos, frutas, batata, macarrão, etc.

→ **Por que eu sempre perco peso rápido quando corto os carboidratos da dieta?**

Há três principais explicações para isso:

- Porque você reduz a ingestão de calorias: grande parte dos carboidratos é acompanhada por gorduras e açúcar de mesa, tornando-se bem mais calórica do que em sua forma original. Alguns exemplos são biscoitos, doces, salgadinhos e pães recheados.
- Porque os carboidratos são armazenados com água: quando você reduz drasticamente a sua ingestão, perde muita água. É muito mais fácil perder 1 litro de água do que 1 kg de gordura.
- Porque você come menos: ao restringir os carboidratos, que são a preferência de quase todo mundo, você provavelmente vai comer menos e, por isso, perderá peso.

Cortar carboidratos da dieta não é uma estratégia inteligente para corredores perderem peso e, sim, reduzir a ingestão calórica de açúcares, gordura e acertar o equilíbrio nutricional.

CAPÍTULO 15

Corredores em situações especiais

Certos grupos de corredores merecem uma orientação nutricional mais cuidadosa por serem mais vulneráveis aos efeitos negativos de uma alimentação desordenada. São eles: vegetarianos, adolescentes e pessoas acima de 50 anos.

Vegetarianos

Se você é vegetariano, provavelmente preocupa-se com a qualidade dos alimentos e com a sua saúde. De fato, uma alimentação vegetariana tem sido associada a uma menor incidência de mortes por doenças não transmissíveis, como cardiovasculares, diabetes e certos tipos de câncer, e maior expectativa de vida. No entanto, o que os cientistas discutem é se esses benefícios estariam mais associados ao maior consumo de verduras, legumes e cereais integrais e ao menor (ou nenhum) consumo de gorduras de origem animal do que à restrição de carnes. Partindo desse ponto de vista, uma dieta onívora bem planejada teria o mesmo efeito preventivo e protetor que uma vegetariana.

Tipos de vegetarianos

Seja por motivos sociais, culturais ou de saúde, os vegetarianos são classificados de acordo com os alimentos que excluem da dieta. No entanto, para o interesse da nutrição do corredor, é mais importante considerar a sua alimentação a partir do que você inclui no seu cardápio e do equilíbrio dos nutrientes consumidos.

→ **Veganos:** Excluem totalmente os alimentos de origem animal da dieta, ou seja, carnes, laticínios e ovos. Os mais radicais excluem também todos os alimentos derivados de animais, como mel e gelatina, por exemplo.

- **Macrobióticos:** Excluem totalmente os alimentos de origem animal, como carnes, laticínios e ovos. Baseada em princípios filosóficos com o objetivo de equilibrar o organismo, esta dieta privilegia grãos e cereais integrais e condimentos naturais.
- **Lactovegetarianos:** Não consomem os alimentos de origem animal, exceto laticínios.
- **Ovolactovegetarianos:** Não consomem os alimentos de origem animal, exceto ovos e laticínios.

Vegetarianos que não comem vegetais: um caso à parte

Pode parecer estranho ou um contrassenso, mas encontro com certa frequência seguidores desta linha. Por isso, achei conveniente criar esta quinta e contraditória categoria.

Fabio, 29 anos, me procurou para “acertar a sua alimentação” para os treinos de corrida. Sentia cansaço frequente e apresentava episódios repetidos de infecções, principalmente quando iniciava um ciclo de treinos intenso. Começou descrevendo os alimentos que não consumia a fim de evitar problemas de saúde: “não como frituras, carnes, peixes e frangos; também evito doces, bebidas alcoólicas, laticínios, café e alimentos industrializados”. A sua queixa era que, embora estivesse adotando hábitos alimentares saudáveis, não sentia na prática os seus benefícios. Até aqui estava indo tudo muito bem – com pequenos ajustes, seria fácil ajudá-lo a recuperar a disposição e imunidade. “Mas então, o que você come?”, perguntei, já com intuito de organizar a grande variedade de vegetais que deveriam servir à sua rotina, “como pães integrais, macarrão integral, arroz integral, feijão, todos os tipos de grãos, biscoitos integrais, frutas, geleia, cereais matinais e leite de soja”. Perguntei: “E os vegetais?” “Ah, esqueci de comentar: vegetais eu também não como, nenhum tipo, mas porque não gosto mesmo...”

Em diferentes graus, não é muito difícil encontrar corredores que eliminam grupos alimentares da dieta sem pensar no equilíbrio, sem perceber que estão pensando mais na sua própria conveniência. Esse corredor consumia 85% das sua calorias a partir de carboidratos, que, integrais ou não, não atendiam às suas demandas nutricionais. Ao decidir pelo vegetarianismo, a sua responsabilidade

com a dieta aumenta muito. Em resumo, não dá para ser vegetariano sem comer vegetais!

Pontos a favor do vegetariano

O corredor vegetariano sai na frente quando a ausência de produtos de origem animal o leva a consumir mais frutas, vegetais e cereais integrais, como uma forma de compensar a ausência das carnes e laticínios. Neste aspecto, a corrida beneficia-se da abundante oferta de carboidratos, magnésio, potássio, folato, vitaminas antioxidantes e fibras presentes nas fontes vegetais.

Na corda bamba

Comparados aos produtos de origem animal, os vegetais geralmente possuem menor concentração e biodisponibilidade para alguns nutrientes essenciais. Quando as necessidades do nosso organismo se encontram aumentadas, como é o caso de corredores, pequenos detalhes podem fazer a diferença. O corredor vegetariano transita no limite das necessidades nutricionais. Alguns nutrientes ficam na corda bamba quando se excluem alimentos de origem animal da dieta. Os principais pivôs dos desajustes nutricionais são:

1 Proteínas

As principais fontes de proteínas da dieta vêm dos alimentos de origem animal como leite e derivados, carnes e ovos. Além de fornecerem uma maior quantidade, as proteínas de origem animal apresentam melhor qualidade, devido à sua rica combinação de aminoácidos. Sem uma oferta adequada de proteínas, você pode experimentar deficiências na sua recuperação muscular, fadiga e perda de massa muscular, entre outras complicações.

2 Ferro

Em uma dieta tradicional, parte significativa de ferro é obtida através das carnes, peixes e aves que possuem o tipo de mais fácil absorção (ferro-heme). Em uma dieta vegetariana, o ferro pode ser obtido na forma de ferro não-heme, através de leguminosas (principalmente a soja), cereais integrais, alguns legumes e verduras

(principalmente folhas verde-escuras), frutas (inclusive as secas), alimentos enriquecidos ou, no caso dos ovolactovegetarianos, através do ovo. O ferro não-heme obtido de fontes vegetais não é de fácil absorção e utilização pelo organismo. Portanto, é importante aumentar sua biodisponibilidade nesses alimentos.

- **Para facilitar a absorção de ferro:** Consuma alimentos ricos em vitamina C juntamente com as fontes de ferro, pois essa vitamina auxilia a conversão do ferro não-heme a uma forma mais bem absorvível. Para isso, é necessário consumir uma quantidade maior que 30 mg de vitamina C, o equivalente a um copo de suco de limão, laranja ou acerola. Além disso, recomenda-se incluir ácido fólico no almoço e jantar, presentes em folhas verde-escuras.
- **Para não dificultar a absorção de ferro:** Certos alimentos dificultam a absorção e utilização do ferro quando consumidos na mesma refeição. São eles: café, chá preto, chá-mate, chá verde e refrigerante; alimentos ricos em cálcio (leite e derivados) e alimentos ricos em um tipo de fibra denominado fitato (presente em cascas de hortaliças e grãos integrais).

3 Vitaminas B12

As vitaminas do complexo B são fundamentais no processo de produção de energia. A vitamina B12 é necessária na divisão celular, na manutenção de células nervosas e é constituinte importante do sangue. Embora a necessidade mínima desta vitamina seja bem pequena, os vegetarianos podem ter dificuldade em atingi-la. Isso ocorre porque as principais fontes de vitamina B12 provêm de alimentos de origem animal. Os ovolactovegetarianos têm suas necessidades supridas com consumo de leite e ovos. Em geral, a deficiência de vitamina B12 é bastante rara, pois os estoques desta vitamina no fígado tendem a durar vários meses. No entanto, os vegetarianos veganos e macrobióticos devem ter um cuidado especial em relação ao consumo desta vitamina, já que os sintomas de deficiência podem levar anos para aparecer. A alternativa é buscar alimentos fortificados com vitamina B12 como leite de soja, cereais e suplementos esportivos. Procure, no entanto, orientação específica, pois a suplementação vitamínica pode fazer-se necessária.

4 Zinco

Presente em todas as partes do corpo, tem múltiplas funções, pois contribui para a ação de mais de 300 enzimas corporais, sendo importantíssimo para diversas reações enzimáticas. Contribui para o metabolismo de lipídeos, carboidratos e proteínas. É essencial para a saúde da pele e para o sistema imunológico, contribuindo para a resistência a infecções. As melhores fontes de zinco na dieta são ostras, camarão, carne vermelha, frango e peixe. Fontes vegetais incluem gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas, cereais, entre outros. Como a absorção de zinco dos alimentos vegetais é mais prejudicada pela interação com determinados componentes da dieta, sugere-se que vegetarianos aumentem o seu consumo. As sementes de abóbora estão entre as fontes alimentares vegetais de zinco mais concentradas. Idosos, grávidas e lactantes devem ter cuidado especial com a alimentação para não desenvolver deficiência de zinco.

5 Cálcio

Veganos e macrobióticos que não consomem leite e derivados têm dificuldade em atingir as recomendações de cálcio. Considerando o importante papel deste mineral na contração muscular e saúde óssea, é indispensável buscar outras fontes a partir das frutas e vegetais. Boas opções são figo seco, brócolis e leite de soja enriquecido com cálcio.

6 Creatina

As dietas veganas e macrobióticas são isentas de creatina. A ausência desta importante substância compromete a força de explosão útil em provas curtas (como de 100 metros) e no *sprint* final que precede a chegada de uma prova mais longa.

Adolescentes

Se um adolescente que não pratica nenhum esporte tem as suas necessidades nutricionais aumentadas em função do rápido crescimento e maturação sexual, imagine você que, além de crescer,

precisa de energia para correr... A oferta inadequada de nutrientes pode comprometer a sua saúde, tanto de imediato quanto na idade adulta, uma vez que terá um reflexo negativo no seu desenvolvimento. Para que ele ocorra da melhor forma, não podem faltar nutrientes relacionados ao crescimento como cálcio (leite e derivados), ferro (carnes, folhas verde-escuras, feijão), proteínas (carnes, ovos e laticínios), zinco (carnes) e vitamina A (cenoura, mamão, abóbora), entre outros. Alguns comportamentos típicos da dieta de adolescentes podem atrapalhar o seu desenvolvimento e, principalmente, os seus treinos. Fique atento e procure melhorar, já que você tem um desafio maior pela frente.

1 Elevado consumo de *fast-food*

Se você quase nunca come em casa e a única alternativa que lhe parece razoável é comer na lanchonete do clube ou da escola, sugiro que estude melhor as opções à sua frente. Poucos jovens se animam com a ideia de levar comida de casa para comer ao longo do dia. Muitos se sentem envergonhados e outros preferem os salgadinhos aos alimentos frescos de casa. Se você come *fast-food* todos os dias, o seu consumo de gorduras poderá levá-lo ao sobrepeso e/ou a deficiências nutricionais. É cada vez mais comum a procura de jovens por tratamentos de doenças como colesterol e triglicérides elevados devido ao consumo excessivo de *fast-food*. Procure opções mais saudáveis na lanchonete, na padaria ou restaurantes que frequenta. Em vez de almoçar coxinha, pastel e refrigerante, por exemplo, prefira um sanduíche de frango com tomate e alface e suco de frutas. Leve frutas, barras de cereal e biscoito salgado integral na bolsa ou na mochila e coma nos intervalos das aulas no lugar de balas e chocolates.

2 Baixo consumo de frutas e vegetais

Não faltam argumentos, alguns bem criativos, para evitar frutas e vegetais: "estragam rápido", "tenho preguiça de comer", "a salada de casa é sem graça", "não gosto das frutas que minha mãe compra", "minha mãe não sabe cozinhar verduras", "não dá tempo de comer salada", "as frutas estragam e deixam cheiro na mochila",

“as verduras não cabem no meu prato da escola”, “me sinto enjoado depois de comer fruta”, “tenho nojo da salada da lanchonete” e por aí vai... Mas, enquanto você não se dispuser a resolver essa questão, o tempo vai passando e você pode perder a vez. Esta fase da vida é muito importante para o seu desenvolvimento e passa rápido. Ao insistir num erro alimentar durante este período, você sofrerá consequências irreversíveis para o resto da vida. Então, pare de culpar a sua mãe, a empregada, a escola e tudo mais que estiver ao seu redor e ajude a encontrar uma solução. Frutas e vegetais são indispensáveis na sua alimentação e você terá que conviver com eles ainda por um bom tempo. Portanto, comece a pensar em opções que sejam “menos ruins” para você.

Algumas alternativas que meus jovens pacientes encontraram para melhorar sua relação com frutas e vegetais e que podem ajudá-lo também:

- Tome vitaminas de frutas em vez de comer frutas *in natura*.
- Coma salada de frutas com mel ou sorvete de creme.
- Misture as verduras no arroz ou no macarrão.
- Bata vitamina de folhas com frutas.
- Tome sopa de legumes antes do jantar.
- Invente um molho de salada gostoso para “disfarçar” o sabor dos vegetais.

3 Elevado consumo de gorduras e açúcares

A preocupação com o peso é cada vez maior entre os jovens, principalmente entre os corredores. Mas, por outro lado, há um número cada vez mais alto de jovens gordinhos. Evite beliscar balas, biscoitos e salgadinhos ao longo do dia e prefira fazer pequenos lanches como sanduíche de queijo, cereal com leite ou vitamina de iogurte com frutas, por exemplo. Essa mudança de hábito vai melhorar seu desempenho na corrida e mantê-lo afastado dos quilinhos extras que tanto atrapalham a performance.

4 Omissão de refeições

Pular refeições só fará com que você coma mais na refeição seguinte. O seu corpo precisa da oferta constante de nutrientes (a cada 3 ou 4 horas) para trabalhar no seu desenvolvimento e

recuperação. Se você não fizer, pelo menos, 3 refeições principais e 2 lanches pequenos por dia, dificilmente seu corpo terá toda a “matéria-prima” necessária para a sua evolução.

5 Obsessão por comida

5 Contar calorias, eliminar gorduras trans, excluir a carne, fazer dietas da moda, pesar-se todos os dias, parar de comer doce, se culpar por uma guloseima, ter compulsão alimentar, ter raiva de comida, entre outros sentimentos contraditórios, são sinais de obsessão por comida. Geralmente, não vejo nenhum desses comportamentos ajudar muito no resultado final do desempenho na corrida ou na melhora da composição corporal. Comer é bom e necessário ao seu corpo, e você pode unir o útil ao agradável sem se culpar. Ninguém perde a forma porque comeu um pedacinho de chocolate. Mas, se você ficou uma semana sem comer doces mesmo morrendo de vontade, não se surpreenda se, mais cedo ou tarde, atacar a primeira caixa de bombons que aparecer na sua frente. Isso, sim, vai comprometer seus resultados tão desejados. Então, pare de fazer contas e perseguir obsessivamente um vilão-alimento. O equilíbrio é tudo o que você precisa para ter bons resultados.

6 Pensamento mágico sobre suplementos nutricionais

6 Se o seu amigo está correndo mais rápido, você vai logo querer saber o suplemento que ele está usando, certo? Se acredita que não poderá melhorar sem a ajuda de uma suplementação bem estruturada, saiba que a participação dos suplementos no seu rendimento é bem menor que o seu treinamento e a sua alimentação. Dormir bem também é mais eficaz do que utilizar suplementos. Se você tem dúvidas se deve ou não utilizar algum suplemento, procure um nutricionista para avaliar se a sua alimentação atende às suas demandas nutricionais. Caso sua alimentação precise de um reforço, certamente o seu nutricionista especializado em esporte irá dizer e orientá-lo.

Atletas acima de 50 anos

Ao longo dos anos, começamos a perder massa muscular por conta de uma redução na produção de hormônios anabólicos no nosso corpo e, conseqüentemente, força muscular. Essa perda torna o gasto energético do nosso corpo menor e aumenta as chances de engordarmos. A consequência mais grave é o aumento da incidência de excesso de peso e doenças associadas ao sedentarismo e à obesidade, como diabetes, hipertensão, câncer. A prática regular de corrida é uma excelente estratégia para alcançar a longevidade com qualidade de vida. Não faltam estudos mostrando os efeitos positivos da atividade física sobre nossa saúde.

Um recente estudo publicado na revista científica *Archives of Internal Medicine* traz resultados intrigantes. A pesquisa foi iniciada em 1984, quando mais de 500 membros de uma associação de corredores de rua com mais de 50 anos de idade passaram a ser acompanhados anualmente com questionários que avaliavam a frequência de atividade física, índice de massa corporal e uma escala para avaliar o nível de incapacidade funcional nas atividades diárias. O grupo de corredores foi comparado a um grupo controle formado por funcionários da Universidade de Stanford de semelhante faixa etária. Ao final de 21 anos de pesquisa, os resultados foram os seguintes:

- A atividade física entre os corredores foi cerca de três vezes mais intensa ao longo de todo o estudo.
- Houve declínio da capacidade funcional ao longo dos anos em ambos os grupos, mas de forma menos relevante entre os corredores.
- Após 19 anos de acompanhamento, 34% dos indivíduos do grupo controle tinham morrido, comparado a apenas 15% dos corredores.
- Os corredores apresentaram menor mortalidade não só por doenças cardiovasculares, mas também por câncer.

Nutrição para o corredor experiente

As suas necessidades nutricionais, como corredor experiente, não são muito diferentes daquelas dos corredores mais jovens. Embora o seu gasto calórico seja reduzido em função do seu menor peso

muscular, as necessidades de proteínas mantêm-se as mesmas ou até mais elevadas. O principal diferencial em comparação com os jovens é que o seu corpo é menos tolerante a deficiências nutricionais. Ou seja, um erro alimentar torna-se um sério problema, que compromete de forma mais intensa e rápida a sua recuperação muscular e a qualidade dos treinos.

1 Dê uma força para a recuperação muscular

Ao longo dos anos, tornamo-nos mais vulneráveis aos danos musculares e não dispomos de tanta habilidade em nos recuperar rapidamente entre uma e outra sessão de treino. Para resolver essas pequenas diferenças, é importante que você fique atento à reposição energética e de fluidos durante as corridas com mais de 1 hora de duração e se alimente o quanto antes depois dos treinos, para facilitar o trabalho de recuperação dos seus músculos. Sugiro também que combine os treinos de corrida com treinos de fortalecimento muscular para desacelerar a perda de massa muscular e se proteger dos desgastes físicos da corrida.

2 Não deixe o cálcio de lado

Embora este mineral seja de extrema importância em todas as fases da vida, considere que a habilidade do seu corpo em absorvê-lo está reduzida, especialmente entre mulheres. Ao passo que a oferta de cálcio alimentar torna-se imprescindível, a sua ingestão de laticínios (principal fonte deste mineral) geralmente tende a ficar reduzida. Isto ocorre porque, nesta fase, a secreção intestinal de lactase (enzima que digere a lactose, o açúcar do leite) é menor, o que dificulta a digestão de laticínios e pode resultar em desconforto gastrointestinal.

3 Reponha o zinco

O zinco é outro mineral que merece atenção especial nesta fase da vida. Como os corredores mais velhos tendem a comer menos (devido à menor necessidade do corpo), pode ocorrer uma deficiência nutricional de zinco. Quando isso ocorre, aumentam as

chances de baixa imunidade, perda do paladar e redução no poder de cicatrização de feridas.

4 Alimento o sistema imunológico

A função imunológica também diminui com a idade. Desse modo, você pode sentir que sua capacidade de reagir a infecções está comprometida. Acrescente a isso o fato de que treinos intensos influem diretamente na redução da imunidade. Para não ser pego de surpresa no ápice dos seus treinos, reforce o estoque de ômega-3, vitaminas antioxidantes como a C, A e E e proteínas, com alimentos como salmão, atum, laranja, mamão, folhas verdes e castanhas.

5 Fique atento à sua hidratação

Com a idade, ocorre redução da sensação de sede por conta de uma deficiência na sinalização nervosa. Mesmo precisando de água, o organismo não dispara o sinal de sede corretamente. Logo, é fundamental hidratar-se periodicamente, mesmo sem sentir necessidade. Além disso, após os 50 anos, é comum haver redução de função renal. Assim, a taxa de filtração pode cair até 60% até os 80 anos. Adultos mais velhos frequentemente tem mais dificuldade em manter o equilíbrio de fluidos corporais. Por isso, é importante ingerir líquidos de forma adequada.

CAPÍTULO 16

Corra para a cozinha

Não sou uma cozinheira de mão cheia. Também não acho que, para se alimentar adequadamente, é preciso saber cozinhar bem. Mas um pouco de contato com os alimentos que nos servem à mesa ajuda muito a entendermos mais sobre saúde. Além disso, quem não gosta de saber, pelo menos, uma receita especial? Ao longo dos anos, aprendi receitas interessantes com meus pacientes, amigos e colegas de trabalho. Por não ser tão descolada na cozinha, sempre me interessaram as receitas rápidas e de fácil preparo. Aliás, uma boa seleção de receitas para o dia a dia, na minha opinião, deve incluir opções variadas, nutritivas, com baixa concentração de gorduras, muito sabor e o mais importante: praticidade.

Quantos corredores, em busca de um cardápio mais diversificado, investiram em livros de culinária que viraram enfeite de prateleira! O problema de muitos livros é sofisticar demais as receitas, exigindo temperos difíceis de encontrar e de pouca utilidade no dia a dia da cozinha. Outros, muito focados em desempenho esportivo, esquecem o sabor em detrimento de uma combinação perfeita de nutrientes.

Selecionei algumas receitas que recebi de fontes variadas e tenho passado para a frente. Corredores ou não, muita gente já aprovou. Teste algumas, faça as suas adaptações, dê o seu toque especial. Continuo na minha eterna busca por receitas gostosas, funcionais e práticas!



Café da manhã e lanches



Bebida esportiva caseira

Se a ideia de utilizar suplementos não o agrada, mas você sente necessidade de hidratar seu corpo com outra bebida além de água, faça essa receita prática e saborosa. A reposição de carboidratos e sódio será garantida de forma eficaz e econômica.

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de maltodextrina com o sabor de sua preferência
- Uma pitada de sal
- Suco de duas laranjas
- 350 ml de água de gelada
- 50 ml de água quente

Preparo

Dissolva a maltodextrina e o sal na água quente. Acrescente o suco de laranja, e, em seguida, a água gelada. Misture bem e deixe gelar.

Rende 2 porções.

Iogurte caseiro

Fonte: Tutu Galvão Bueno

Sem conservantes nem corante, esse iogurte pode ser utilizado puro, com mel, em vitaminas e até como molho de salada.

Ingredientes

- 1 litro de leite desnatado
- 2 pacotes de lactobacilos vivos RICH, cor azul, ou 4 colheres (sopa) de iogurte desnatado industrializado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado

Preparo

Pré-aqueça o forno a 220° C. Coloque o leite em uma panela grande e aqueça até ferver; depois, desligue o fogo e o forno. Acrescente à panela o leite já gelado e

mexa; adicione o RICH ou o iogurte desnatado, o leite em pó e mexa com uma colher. Tampe a panela, embrulhe-a num cobertor velho ou jornal e deixe no forno aquecido e desligado por 8 a 12 horas. Após esse tempo, retire a panela do forno, remova a película de soro. Agora, é só armazenar em uma vasilha de vidro ou tupperware na geladeira.

Rende 6 porções.



Smoothie

Saudável combinação de frutas batidas com sorbet, sorvete ou frozen iogurte. Receita típica americana, ganhou espaço no Brasil nos últimos anos. É uma alternativa supersaudável para recuperar o corpo de uma sessão de treino. Mas não recomendo tomar em forma de suco; é mais indicado com substituto de um lanche por sua complexidade nutricional. Possui uma combinação ideal entre proteínas e carboidratos para reabastecer rapidamente as energia depois do treino quando não der tempo de se sentar para tomar um café da manhã mais demorado.

Ingredientes

- 1 sachê (100 g) de frutas vermelhas congeladas (blueberries, morangos, mirtilo, etc.)
- 1 banana-prata
- 1/2 copo de iogurte natural
- 1/2 copo de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 cubos de gelo

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador até ficar com um consistência cremosa.

Rende 2 porções.



Mingau de aveia com frutas secas

Mingau é uma refeição completa, deliciosa e muito fácil de preparar. Esta receita reúne todos os pré-requisitos para recuperar o seu corpo de um treino de corrida desgastante unindo as propriedades da aveia, do damasco e da castanha. Você pode substituir as frutas secas e as castanhas, de acordo com sua preferência.

Ingredientes

- 200 ml de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) cheias de flocos finos de aveia
- 1 damasco seco picado
- 1 colher (sopa) de uva-passa sem caroço
- 4 castanhas-do-pará picadas
- Especiarias: 1 unidade de anis-estrelado; ½ canela em pau; 1 grão de pimenta-da-Jamaica; 2 grãos de pimenta rosa

Preparo

Aqueça o leite por 10 minutos com as especiarias para aromatizá-lo; em seguida, retire-o do fogo, espere esfriar ecoe. Em uma panela, coloque o leite aromatizado

e o restante dos ingredientes, e cozinhe-os em fogo alto, mexendo por cerca de 5 minutos ou até engrossar. Sirva em seguida.

Rende 2 porções.



Suco revigorante

Por seu alto poder de hidratação, é ideal para tomar antes do treino.

Ingredientes

- 10 uvas rosadas
- Suco de 2 laranjas
- 1 maçã
- 2 bananas-prata
- 4 cubos de gelo

Preparo

Centrifugue as uvas e a maçã e, em seguida, bata-as no liquidificador com a banana, o suco e gelo.

Rende 2 porções.

Suco de água de coco com uva verde

Esse delicado suco, além de delicioso, é um excelente reidratante. Tome depois dos treinos.

Ingredientes

- 200 ml de água de coco gelada
- 8 uvas verdes sem sementes

Preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva em seguida.

Rende 1 porção.



Suco de ferro

Rico em ferro e vitamina C, que auxilia a sua absorção. Consuma no almoço ou jantar.

Ingredientes

- 1 litro de água
- 4 folhas de couve-manteiga
- 4 folhas de hortelã
- 1 maracujá
- ½ limão

Preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e adoce a gosto. Sirva em seguida.

Rende 4 porções.

Vitamina de soja

Nutritiva opção para complementar o café ou lanche dos vegetarianos.

Ingredientes

- 200 ml de suco de soja original
- 10 uvas roxas ou 10 morangos
- 4 folhas de hortelã
- 1 manga
- 1 colher(sopa) de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça triturada dourada

Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva.

Rende 2 porções.



Wrapp oriental de omelete

Essa receita dá um charme especial ao tradicional omelete, sendo uma ótima opção de proteína pós-treino.

Ingredientes

- 1 colher (chá) de óleo (opcional)
- 2 ovos ligeiramente batidos
- 1 cebolinha verde em tiras
- 1/2 pimentão vermelho em tiras ou tomate em cubinhos
- 1/2 pepino em tiras
- 1/2 cenoura em tiras
- 1 colher (chá) de tamari
- 1/2 colher (chá) de óleo de gergelim
- 1 colher (chá) de semente de gergelim

Preparo

Aqueça o óleo numa frigideira grande e despeje os ovos batidos, fazendo-os recobrir o fundo. Quando começar a cozinhar, puxe as bordas para o centro com uma colher e mantenha por 2 minutos, para que os ovos cozinhem por igual. Separe a omelete e deixe esfriar. Em uma tigela, coloque cebolinha, pimentão, cenoura, pepino e tomate e regue-os com óleo de gergelim e tamari. Espalhe o conteúdo da tigela no centro da omelete, enrole e corte ao meio.

Rende 2 porções.



Ovo no miolo

Esta receita simples é fonte de bons carboidratos e proteínas. Uma boa opção para o café da manhã de fim de semana.

Ingredientes

- 1 fatia de pão de forma integral regular
- 1 ovo
- 2 colheres (café) de azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Com uma taça de vinho virada para baixo faça um círculo no centro do pão e pressione até que o miolo seja cortado. Unte uma frigideira com 1 colher (café) de azeite (não muito quente) e doure um dos lados da parte sem o miolo. Feito isso, vire o pão e coloque a outra colher de azeite no centro do pão (onde ficou o buraco). Quebre o ovo e despeje delicadamente no centro do pão. Não mexa, baixe o fogo e tampe a frigideira (se precisar, acrescente um pouco mais de azeite na lateral do pão) até cozinhar o ovo. Vire a fatia novamente e deixe dourar o ovo

do outro lado. Se preferir, deixe a gema mole e utilize-a para molhar o miolo cortado. Para finalizar, polvilhe com sal e pimenta-do-reino, se quiser.

Rende 1 porção.



Pão integral

O pão caseiro é sempre uma opção mais gostosa e saudável em relação ao industrializado. Outra vantagem é que você pode criar, a cada receita, um novo sabor acrescentando diferentes castanhas, sementes e frutas secas.

Ingredientes

- ½ colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 ½ colher (chá) de sal marinho
- ½ colher (sopa) de alecrim seco
- 1 ½ xícara de água morna
- 1 clara + 1 colher de água
- ½ colher (sopa) de alecrim fresco para enfeite
- 1 colher (sopa) de óleo para untar a bacia de plástico

Preparo

Misture os ingredientes secos e reserve-os. Aqueça a água a 40° C e coloque em um recipiente fundo. Em seguida, despeje lentamente a água à mistura (uma xícara por vez) e vá mexendo bem com uma colher de plástico até obter uma massa homogênea. Quando a massa ficar pesada demais para ser batida com a colher, vire-a sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse bem, adicionando farinha até que solte das mãos e fique bem lisa e elástica (por cerca de 15 minutos). Unte o recipiente e um pedaço de filme plástico com o óleo vegetal. Forme uma bola com a massa e coloque-a na bacia cobrindo-a com o filme. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Vire a massa sobre uma superfície polvilhada e amasse-a mais algumas vezes, para que o pão tenha uma textura uniforme. Pré-aqueça o forno a 200° C. Divida a massa em dois pães e coloque-os nas formas; em seguida, pincele-os com a clara ligeiramente batida com água e polvilhe o alecrim para enfeite. Deixe-os crescer até dobrarem de tamanho, em local abrigado e sem vento, para não ressecarem. Asse-os em forno por 40 minutos, e está pronto.

Rende 1 porção.



Tapioca de banana

Quem disse que tapioca é uma receita pesada? Rica em carboidratos e pobre em gorduras esta receita é uma excelente opção para repor energia. No café da manhã pós-treino dá um charme especial a refeição podendo substituir o pão.

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 banana-nanica cortada em rodela finas
- 1 colher (chá) de açúcar (opcional)
- 1 fatia de mozzarella
- Canela a gosto

Preparo

Espalhe o açúcar por cima das rodela de banana e, em seguida, coloque-as no micro-ondas por 40 segundos. Distribua a goma de tapioca de maneira uniforme numa frigideira pequena ou panquequeira e deixe dourar de um lado; em seguida, faça o mesmo com o outro lado e já acrescente a mozzarella e, por cima, as rodela

de banana. Dobre a tapioca, espere dourar um pouco mais e derreter o queijo, e está pronta para servir.

Rende 1 porção.



Almoço e jantar



Salada de 7 cereais com frutas secas

Deliciosa alternativa ao seu arroz, esta salada pode ser consumida fria ou quente. É rica em nutrientes e fibras. Acompanhe com uma proteína magra, como filé de frango, e terá uma excelente opção para recuperar o corpo após o treino.

Ingredientes da salada

- 1 xícara (chá) de 7 cereais crus (Ráris ou Mãe Terra)
- 3 xícaras de água
- ¼ de colher (chá) de curry em pó
- 2 colheres (sopa) de semente de girassol
- 20 castanhas-de-caju pouco picadas
- 20 amêndoas com casca, cortadas em 3 partes
- 4 damascos secos cortados em tiras
- 2 figos secos cortados em tiras
- 2 colheres (sopa) de cebolinha cortada em rodelas
- Sal

Ingredientes do molho

- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1 colher (chá) de sal

Preparo:

Junte os ingredientes do molho em um recipiente grande, mexa bem e reserve. Cozinhe os 7 cereais na água com o curry por cerca de 40 minutos, em fogo brando, com a tampa parcialmente fechada. Retire do fogo e deixe esfriar. Junte o molho preparado aos 7 cereais, para ir incorporando sabor. Em uma frigideira seca, doure a semente de girassol, a castanha e a amêndoa, até que comece a sentir o aroma. Acrescente o damasco e o figo, misturando-os bem. Para finalizar, envolva-os com o arroz, enfeite com a cebolinha e está pronta para servir.

Rende 4 porções.



Salada grega com queijo coalho

Boa opção para vegetarianos e corredores que desejam perder peso. Para os que necessitam de uma refeição reforçada, pode ser servida como entrada.

Ingredientes da salada

- 4 tomates maduros picados
- ½ cebola fatiada
- 1 pepino em fatias grossas
- 10 azeitonas pretas sem caroço
- 1 alface-romana pequena
- 250 g de queijo coalho fatiado

Ingredientes do molho

- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de orégano, sal e pimenta-do-reino

Preparo

Coloque os tomates, a cebola, o pepino e as azeitonas em uma tigela, em seguida, rasgue as folhas de alface e junte-as à salada, misture bem e disponha em uma travessa. Misture todos os ingredientes do molho em uma tigelinha e tempere com sal e pimenta e depois espalhe um pouco sobre a salada. Aqueça uma frigideira até ficar bem quente, coloque as fatias de queijo coalho e grelhe por 1 minuto de cada lado, até ficarem tostados e macios. Para finalizar, coloque por cima da salada e regue com o restante do molho e sirva imediatamente.

Rende 4 porções.



Arroz integral com tomate e abobrinha

Saborosa receita para dar vida e enriquecer o arroz do dia a dia.

Ingredientes

- 1/2 xícara de abobrinha em rodela cortadas em meias-luas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de cebolinha picada finamente
- 1 de colher (chá) cheia de sal marinho
- 1 xícara de arroz-cateto integral
- 2 1/2 xícaras de caldo de legumes
- 1 colher (chá) cheia de cebolinha (parte branca) picada
- 1/4 de colher (chá) de pimenta rosa moída
- 4 tomates sem pele e sem semente, cortados em 8 gomos
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjeriço
- 1 colher (chá) cheia de folhas de salsinha picada

Preparo

Numa tigela, junte a abobrinha, 1 colher de azeite, a cebolinha e 1/4 de colher (chá) de sal e deixe marinar por 1 hora em temperatura ambiente. Lave bem o arroz e, em seguida, coloque-o na panela de pressão com 2 xícaras do caldo de legumes, feche a panela e leve-a ao fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhando por 10 minutos. Desligue e retire a pressão imediatamente para parar o cozimento. Em uma frigideira grande, coloque o azeite restante, a cebolinha e a pimenta e continue a saltear por mais 10 segundos, juntando, a seguir, o tomate e a metade do manjeriço, e salteie por mais 5 minutos.

Acrescente o arroz integral e mexa com colher de silicone para que todos os grãos fiquem misturados e o amido se desprenda com mais facilidade. Adicione o caldo de legumes e o sal restantes. Cozinhe, mexendo sempre, por mais 5 minutos ou até que o caldo tenha evaporado e o arroz, adquirido consistência cremosa.

Desligue o fogo e, para finalizar, junte a abobrinha com o azeite da marinada, as folhas de manjeriço restantes e a salsinha. Se desejar, regue com azeite. Sirva imediatamente.

Rende 4 porções.



Risoto integral de aspargos e frango

Fonte: Tutu Galvão Bueno

Alternativa saborosa ao tradicional e "pesado" risoto.

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz-cateto integral
- 16 talos de aspargos frescos e gordos
- 300 g de peito de frango, de preferência orgânico
- 4 xícaras de caldo de galinha ou de vegetais, de preferência feito em casa ou de pacotinho com 0% de gordura
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho ralado
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 100 g de queijo parmesão de preferência ralado na hora
- Réstias de 2 limões-sicilianos
- Sal e pimenta a gosto moída na hora

Preparo

Pré-aqueça o forno a 220° C por 10 minutos. Três minutos antes de colocar no forno, tempere o peito de frango com sal e pimenta e o coloque para assar por 20 minutos ou até que quando enfiar o espeto de metal no centro do frango e colocar abaixo do lábio, a temperatura esteja morna para quente. Desfie e reserve-o. Quebre as extremidades duras dos aspargos com as mãos e aproveite esta parte para o caldo. Com o auxílio de um descascador de batatas, descasque os talos dos aspargos, divida-os em 3 partes e cozinhe-os no vapor até ficarem al dente. Leve os aspargos para uma bacia com água e gelo para interromper o cozimento e garantir que ficarão verdes brilhantes. Seque e reserve-os. Em uma panela de pressão, salteie a cebola no azeite até murchar, coloque o arroz, uma colher (chá) de sal, o vinho (deixe-o evaporar) e despeje o caldo de galinha ou de vegetais, tampe a panela e, quando ela começar a chiar, abaixe o fogo mas mantenha o cozimento por 20 minutos. Coloque a panela debaixo de água corrente até terminar de sair o vapor. Na sua panela wok, ou frigideira larga dê uma salteada

nos aspargos com azeite e alho ralado, adicione as réstias de limão siciliano e o sal, junte as lascas de frango e, por último, o arroz. Para finalizar, coloque a manteiga e o parmesão, misture e leve imediatamente à mesa.

Rende 4 porções.



Talharim de pupunha com molho de tomate, manjericão e mozzarella de búfala

Opção criativa para os amantes de macarrão que precisam perder peso e não estão tão dedicados aos treinos.

Ingredientes

- 1 bandeja de palmito pupunha cortado em tirinha
- 1 litro de caldo de legumes caseiro ou light
- Molho de tomate caseiro
- 8 mozzarelas de búfala cereja cortadas ao meio
- Manjericão
- 2 colheres (sopa) de azeite

Preparo

Ferva o caldo de legumes. Lave os palmitos em água corrente e deixe a água escorrer. Em seguida, coloque-os no caldo fervente e deixe que cozinhem, até ficarem macios. Enquanto isso, esquente o molho de tomate. Depois, escorra o palmito e refogue-o com o azeite. Para finalizar, acrescente o molho de tomate e a mozzarella de búfala. Está pronto para servir.

Rende 2 porções.



Penne integral com ricota e tomate

Fuja do convencional espagete ao sugo na véspera de uma corrida.

Ingredientes

- 6 dentes de alho
- 1 xícara de tomates cortados, sem pele e sem sementes
- ½ colher (chá) de sal marinho
- ½ xícara de azeite extravirgem
- 250 g de penne integral de grano duro cozido al dente
- 1 xícara de ricota fresca
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 4 colheres (sopa) de manjericão
- ½ xícara de parmesão ralado

Preparo

Embrulhe o alho em papel-alumínio e asse em forno médio pré-aquecido por 10 a 15 minutos, ou até que fique macio. Coloque-os numa tigela com um fio de azeite e reserve. Em uma tigela pequena, coloque o tomate, o sal e o azeite para marinar por 1 hora. Em outra maior, misture o penne, a ricota, o tomate, a salsinha, a cebolinha e metade do manjericão. Coloque o alho cortado por cima, polvilhe com parmesão e o manjericão restante.

Rende 4 porções.



Hambúrguer de aveia

Para vegetarianos e para quem deseja fugir do hambúrguer convencional esta receita é muito prática e versátil.

Ingredientes

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 cenoura média ralada
- 1 ovo
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino recém-moída (se não tiver, tudo bem) a gosto
- Folhas de 1 ramo de manjeriço cortadas em tirinhas
- 1 talo de cebolinha picado
- 1 colher (sopa) de óleo

Preparo

Engrosse a aveia com as cenouras raladas, o ovo e o azeite até formar uma massa. Tempere com sal, pimenta, manjeriço e cebolinha. Em seguida, enrole os hambúrgueres usando 3 colheres (sopa) de massa para cada um. Molde os discos com cerca de 8 cm de diâmetro e 1 cm de altura, pressionando bem. Aqueça e sirva em seguida.

Rende 6 porções.

Sanduiche de salmão

Este sanduíche é rico em ômega-3, cálcio, proteína e carboidrato. Acompanhado de salada, substitui uma refeição balanceada e apresenta um equilíbrio perfeito para a recuperação muscular.

Ingredientes

- 2 fatias de pão preto ou 1 pão ciabatta
- 2 fatias de salmão defumado ou 50 g de salmão cozido desfiado
- 1 colher (sopa) de cream cheese light (ou coalhada seca light)

- Suco de ½ limão siciliano
- 4 rodela de pepino ou pickles
- ½ colher (chá) de dill

Preparo

Misture o cream cheese com o suco de limão e tempere com dill. Depois, espalhe esta pasta sobre uma fatia de pão, coloque o salmão e, em seguida, o pepino. Para finalizar, cubra com a outra fatia de pão, e está pronto.

Rende 1 porção.



Sopa de batata-doce com coco

A batata-doce, além de fornecer energia, é rica em antioxidantes.

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola em fatias bem finas
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- Raspas e suco de ½ limão
- 1 pimenta vermelha sem sementes picada
- 400 g de batata-doce descascada e picada
- 300 ml de caldo de legumes light
- 200 ml de leite de coco light
- 80 g de folhas de espinafre
- Sal e pimenta-do-reino

Preparo

Aqueça o azeite numa panela, coloque cebola, alho, gengibre, raspas de limão e pimenta e refogue em fogo brando por 5 minutos. Junte a batata e cozinhe mais 5 minutos, mexendo sempre. Jogue o caldo, o leite de coco, o suco de limão, sal e pimenta. Deixe ferver, diminua o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos, até as batatas ficarem macias. Bata metade da sopa no liquidificador e recoloque na panela; acrescente o espinafre e sirva.

Rende 6 porções.



Mix de vegetais na chapa

Fonte: Tutu Galvão Bueno

Uma alternativa saborosa para variar o vegetal do dia a dia.

Ingredientes

- 1 cebola média em rodela
- 2 tomates em rodela
- 1/2 berinjela grande em rodela
- 1/2 abobrinha grande em rodela
- 2 floretes de brócolis
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo em spray
- Sal e pimenta preferencialmente moída na hora

Preparo

Aqueça uma chapa de 2 bocas de fogão até começar a fumer. Minutos antes de ir à chapa, tempere os legumes com sal. Coloque o azeite ou óleo e grelhe os legumes em partes; um legume de cada vez, por 1 minuto de cada lado e, a seguir, disponha-os numa travessa refratária grande, levando-a em forno pré-aquecido e desligado. Acompanha o molho Tyriaki.

Caso não goste de algum desses legumes, substitua por brócolis, couve-flor ou cenoura.

Rende 4 porções.





Crumble de maçã

Deliciosa e saudável sobremesa, une as poderosas propriedades da aveia e da maçã.

Ingredientes para a maçã

- 1 kg (4-5 unidades) de maçã vermelha ácida
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ¼ de xícara de uva-passa clara
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1/8 de tablete ou 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- ½ colher (café) de noz-moscada ralada

Ingredientes para a cobertura

- 1 de xícara de farinha de trigo testar com aveia
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1/8 de tablete de manteiga derretida (2 colheres de sopa)
- 1 xícara de nozes grosseiramente picadas

Preparo da maçã

Aqueça o forno a 200º C. Descasque e retire as sementes das maçãs. Em seguida, divida-as em 8 pedaços e coloque-as em uma tigela com o suco de limão, a uva-passa, o açúcar mascavo, a manteiga derretida, a maisena, o gengibre e a noz-moscada. Misture bem e espalhe num refratário médio, formando uma camada de cerca de 2 cm de altura.

Preparo da cobertura

Misture a farinha, o açúcar, a canela e o sal numa tigela, acrescente a manteiga gelada e esfarele com a ponta dos dedos até obter uma farofa bem solta; por fim, adicione as nozes. Espalhe esta mistura sobre a maçã e asse por 40 minutos, até formar uma crosta bem dourada. Deixe amornar por 15 minutos e sirva com sorvete (se quiser, faça na véspera e aqueça no forno 1 hora antes de servir).

Rende 6 porções.



Bolo de banana e castanha-do-pará

Fonte: Tutu Galvão Bueno

Esta receita deliciosa é uma opção nutritiva e saudável para curtir um doce no lanche da tarde. Também é uma ótima opção para ser consumido antes do treino ou para compor um café da manhã pós-treino com leite ou iogurte.

Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 1 colher (chá) de fermento
- 4 bananas-prata picadas
- 1 pires de castanha-do-pará

Preparo

Bata os ovos na mão e, em seguida, acrescente o açúcar, o óleo, a farinha, a canela, a banana picada e as castanhas. Misture bem os ingredientes, pois a massa deve ficar com uma consistência bem pesada. Depois, adicione o bicarbonato, o fermento e misture delicadamente. Leve ao forno médio em forma untada e polvilhada com açúcar e canela e deixe assando por aproximadamente 50 minutos. Agora, é só servir.

Rende 8 porções.



© Fábio Andrade

Há dez anos, SUZANA BONUMÁ trabalha com nutrição esportiva ou, nas suas próprias palavras, “o filé-mignon da nutrição”. É especialista em Fisiologia do Exercício pela USP e diretora da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE). Por seu consultório já passaram mais de 5 mil pacientes, entre corredores veteranos, amadores e até pessoas sedentárias. Além de clinicar, atua no ambulatório de Medicina Esportiva do Hospital das Clínicas de São Paulo e coordena o atendimento nutricional na ONG de atletismo Esporte Solidário. Acompanhou inúmeros corredores em diferentes provas pelo mundo, vivenciando a nutrição na prática.

CAPA: Graziella Iacocca

FOTO DA CAPA: Fábio Andrade

MODELO DA CAPA: Fábio Barbagli