

Esportes

Sexta-feira, 07/11/2008

Diário de Prova

Alimentação balanceada melhora rendimento na corrida

Continue acompanhando as dicas e conselhos de especialistas para aqueles que gostam de correr

06/11/2008 | 11:57

Nesta semana, a **Gazeta do Povo Online** apresenta [matérias especiais com dicas importantes](#) para a prática de corridas de rua. No domingo (9), o repórter **Angelo Binder** participa da etapa de Curitiba do [Circuito de Corridas da Caixa](#) e está em jornada de treinamentos intensivos para a prova. Já foi falado do [cuidado com os pés, joelhos e calçados](#) e do [ritmo da corrida e do coração](#).

Confira a seguir os cuidados com alimentação antes, durante e depois da corrida. Lembre-se, são informações gerais. A quantidade de alimentos e refeições pode variar de acordo com a condição de cada pessoa. Por isso, antes começar a treinar consulte um nutricionista.

Reposição do glicogenio muscular após o exercício

Após o exercício, o corredor encontra um ambiente fisiológico mais ou menos adverso de acordo com o tipo, intensidade e duração do exercício praticado. Isso causa a diminuição acentuada ou mesmo esgotamento das reservas de glicogenio muscular. De uma forma simples, a pessoa perde grande quantidade de açúcar e precisa repor rapidamente (glicose).

São diminuídos também os níveis de minerais e de vitaminas, acumulação de ácido láctico, eventuais microlesões a nível do tecido muscular, entre outras.

Mantenha uma rotina alimentar, evite exageros

Parece óbvio, mas na prática não é assim que funciona. Manter uma alimentação adequada para corridas requer alguns sacrifícios. O primeiro deles é respeitar os horários de alimentação e seguir uma

rotina. Além disso, é essencial que o atleta faça refeições ricas em carboidratos. "Evite inovar em termos de alimentação na semana de prova Agora, o que conta é a experiência e a certeza do que já foi testado", explica a nutricionista **Marilize Tamanini**. A seguir, ela dará dicas importantes sobre cuidados com a alimentação para melhorar o rendimento nas provas de rua.

No dia anterior a prova:

O objetivo é manter no máximo os estoques de glicogênio (**veja o quadro ao lado**), por isso, mantenha o mesmo padrão alimentar da semana anterior (rico em carboidratos) e apenas descanse. Continue bebendo muita água e sucos naturais.

É imprescindível que os horários das refeições sejam respeitados e que sejam todas realizadas. Faça o café da manhã, o lanche da manhã, o almoço, o lanche da tarde e o jantar, com um intervalo médio de 2 horas entre um e outro.

Não experimente nenhum alimento e/ou preparação nova.

Se você não vai treinar, a sua ingestão calórica também deverá ser menor (porque seu gasto é menor). Jamais extrapole o padrão que você já vinha seguindo.

Não se "empanturre". Fracione bem suas refeições e, se preciso, leve consigo alimentos como: pães, biscoitos sem recheio, frutas naturais ou secas, sucos, sanduíches, barrinhas. Opte sempre por alimentos pobres em gordura.

No jantar anterior à prova, evite o consumo de gorduras, fibras e diminua a proteína. Uma macarronada sem gordura ao sugo, um copo de suco natural e um doce de fruta seriam perfeitos.

Prefira realizar as refeições num restaurante que você já tenha experimentado anteriormente e não tenha tido nenhum problema.

Evite alimentos causadores de gases como feijão, leguminosas, brócolis, etc.

Evite alimentos laxativos como mamão, ameixa, figos e óleos. Eles podem causar diarreias e desconfortos intestinais!

Não ingira nenhum tipo de bebida alcoólica e minimize ao máximo o consumo de cafeína.

Ambos são substâncias diuréticas (provocam a eliminação de água) e também podem interferir no metabolismo do glicogênio no fígado.

No dia da prova:

Tome o café da manhã ou a última refeição antes da corrida 1h30 a 2 horas antes da hora programada para a largada. É importantíssimo que esta refeição seja realizada e no horário certo, pois, do contrário, você estará utilizando suas reservas de glicogênio e se sentirá cansado antes do tempo.

Um bom café da manhã deve ter pães (não integrais), leite desnatado, geléia de frutas, frutas, mel, melado, suco.

Quanto aos líquidos, tome pelo menos dois copos até 2 horas antes da prova. Isto será suficiente para equilibrar seus estoques e ainda eliminar o excesso, se necessário.

Durante a prova:

Faça o que você está acostumado a fazer em treinos longos em termos de alimentação.

Beba muita água (ideal a cada 15 ou 20 minutos).

Ingira carboidratos líquidos ou sólidos, dependendo do seu costume (o ideal é de 30g a 60g de carboidrato ou 120 a 240 calorias a cada hora de corrida).

Se você estiver acostumado com bebidas isotônicas e/ou géis de carboidrato (sempre acompanhados de água), eles são uma boa alternativa para a reposição de água, minerais e energia.

Após a prova:

Assim que terminar a corrida, inicie imediatamente a sua recuperação nutricional e física:

Beba o máximo de líquidos que você puder.

Comece a repor o seu estoque de glicogênio. Uma boa opção seria dois copos de qualquer bebida isotônica, gel de carboidrato, bananas ou outras frutas, sucos de fruta com açúcar ou mel, biscoitos do tipo água e sal ou pães que não sejam integrais.

Repita este pequeno lanche a cada duas horas.

Na hora do jantar, também inclua alguma fonte de proteína, mas preferencialmente alguma carne magra, atum, ovos, frango, peixe.