

Outubro de 2009



# Nutrição

*Um tema emotivo*



Vitamina Tri

# Nutrição

## *Um tema emotivo*

Assim como não sou professor de Educação Física também não sou nutricionista. Mas isso não me impede de escrever sobre minhas crenças quanto ao aspecto da nutrição, um dos mais importantes dentro da preparação física. Afinal, somos o que comemos e a composição do nosso corpo é o resultado das inúmeras decisões que tomamos a respeito de nossa alimentação no dia a dia.

O tema é emotivo, pois as nossas escolhas alimentares são muito influenciadas pelos problemas que passamos diariamente ao lidar com os compromissos do trabalho, da família, das finanças, enfim, com os fatos da vida. Na realidade, sempre acabamos fazendo as piores escolhas alimentares quando estamos sob intenso stress. Ao contrário, quando estamos mais tranquilos, temos condições de pensar sobre como estamos nos alimentando e melhorar a qualidade de nossa alimentação.

Na prática, as más escolhas alimentares são uma consequência, um sinal, um sintoma indicando que aspectos mais abrangentes de nossa vida não estão sendo bem administrados ou resolvidos da melhor forma, inclusive em relação ao próprio treinamento desportivo.

Precisamos adquirir e manter o controle sobre nossa alimentação, evitando julgarmos a nós mesmos como bons ou maus em função de nossas decisões quanto ao que comemos. Fizemos uma má escolha ontem? Isso já passou. Nada pode ser feito a respeito. Foquemos nossa atenção nas decisões futuras. Afinal, o processo alimentar recomeça a cada dia! Preocupar-se com o passado é perda de tempo.

No fundo, a história é simples: somos hoje o que comemos ontem e nosso corpo de amanhã será o produto de nossas decisões alimentares de agora. Quando vemos um atleta de elite com sua composição corporal finamente talhada pela alimentação e pelo treinamento devemos nos lembrar que aquele corpo é o produto de muita disciplina alimentar durante longos anos.

Esta realidade pode nos intimidar ou desmotivar um pouco... Mas os resultados sempre vêm com dedicação e com o alívio de sabermos que cada café da manhã é uma nova hora para se recomeçar.

## Minhas Dicas

Como já disse, não sou um nutricionista. Não sei como escrever um texto estruturado cientificamente com orientações alimentares. O que se segue é uma espécie de lista composta de conselhos e constatações. Enfim, coisas que deram certo para mim e que acredito que podem dar certo para qualquer pessoa de vida ativa.

### Gordura

No passado, por algumas vezes engajei erradamente em dietas diárias com pouquíssima gordura. É um método ruim porque envolve muito stress e a necessidade de conviver com uma sensação de fome constante. Hoje em dia, procuro incluir moderadas quantidades de alimentos que contenham gordura saturada na dieta, principalmente as que estão nos grãos (nozes, amêndoas, castanhas, etc.), azeite, abacate, carne magra e peixe. Não consumo gordura trans ou hidrogenada. A queima de gorduras é fundamental nos esportes de resistência, seja para melhorar a composição corporal, seja para fornecer a maior parte da energia necessária durante o esforço de competição. E já constatei que melhorar a composição corporal é de longe a melhor maneira de obter maior desempenho. Como regra geral, não

fico muito tempo sem comer para não estimular o processo de armazenamento de gordura. Como sempre um pouco, mesmo durante aqueles treinos em que o objetivo seja a melhora da composição corporal.

### Índice Glicêmico e Insulina

Minha ingestão de carboidratos fora dos treinos concentra-se em alimentos de médio para baixo índice glicêmico. Estas fontes de carboidratos garantem que eu não passe por aumento dos meus níveis de insulina no sangue, dessa forma melhorando meu metabolismo em termos de consumo de gordura para obtenção de energia. Estudos comprovaram que a presença de insulina inibe a queima de gordura. Além disso, esses alimentos dão uma sensação de saciedade por mais tempo. Para consultar o índice glicêmico de variados alimentos consulte [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com). Evite fontes de elevado índice glicêmico porque este tipo de dieta tende a acelerar o processo de produção de gordura e não o processo de usá-la como fonte de energia. Além disso, eles podem, no futuro, desencadear o processo de insensibilidade à insulina.

### Nutrição e Desempenho

Lembra daquela expressão *hitting the wall* usada para quando alguns “quebram” numa maratona ou ironman? Para mim, aquilo está totalmente relacionado com a alimentação. Naquele momento fica patente que, embora o ritmo adotado seja coerente do ponto de vista da resistência muscular e cardiorrespiratória, o corpo não está treinado para fornecer a energia na razão necessária para aquele nível de esforço. *Quebrar*, em outras palavras, é o resultado de um ritmo inapropriado para a atual capacidade oxidativa da gordura, o que resulta na depleção de glicogênio muscular. Da mesma maneira, quando estamos em temporada de treinos longos e/ou intensos precisamos aumentar a ingestão de alimentos com índice glicêmico de moderado a alto durante e logo após os treinamentos. Minha necessidade de energia e as fontes que eu utilizo para obtê-la mudaram muito com o passar dos anos de prática esportiva. A experimentação e a constante busca por informações confiáveis são fundamentais neste processo.

### Peso e Composição Corporal

Você realmente acha que precisa perder peso? Não sei se é realmente isso. O que eu acredito é que você deva queimar gordura corporal ao mesmo tempo em que armazena menos gordura. É uma mudança sutil, mas significa que você deve passar a aumentar sua capacidade de oxidação da gordura, usando-a cada vez mais como combustível nos seus exercícios. Isto vai melhorar sua composição corporal. O peso, puro e simples, é apenas o resultado de vários sistemas no corpo, tais como os ossos e os músculos; não é medida de *fitness*.

Esqueça as balanças. Elas fazem a gente pensar no curtíssimo horizonte, não em estratégias de longo prazo, tais como as que incluem a re-educação alimentar e o exercício. Atletas que focam excessivamente em seu peso tendem a se hidratar menos e prejudicam a boa alimentação e a recuperação entre os treinos. Precisamos de alimentos e água para repor o glicogênio e reconstruir os músculos. Não se trata de quanto você pesa, mas de como você se recupera e se alimenta. Há provas que já realizei por mais de uma vez em que meus resultados foram melhores quando eu estava mais pesado do que em edições em que me encontrava mais leve, digamos, 4 a 5 kg.

### Densidade de Energia vs Densidade de Nutrientes

Alimentos densos em energia contêm muita caloria em proporção ao seu volume. Entre eles encontramos leite integral, manteiga, queijo, batata frita, refrigerantes, arroz branco, entre outros. Estes alimentos enchem a gente de calorias quando a gente não necessariamente precisa. Por outro lado, alimentos densos em nutrientes como as frutas, os vegetais, os peixes e os cortes magros de carne proporcionam um leque maior de nutrientes de que necessitamos para nossa saúde e devem ser

preferidos em detrimento dos primeiros – que podem ser consumidos em quantidades moderadas durante e após as sessões mais longas de treinamento. Procure cercar-se de alimentos ricos em nutrientes de forma a tornar mais fácil o acesso a eles. Mantenha sua geladeira sempre bem abastecida de frutas e vegetais; assim fica mais fácil manter o plano. Encha pelo menos metade de seu prato do almoço com frutas e verduras. Procure também obter um determinado nutriente de diferentes fontes. Especialmente com relação a proteínas, evite comer apenas o tradicional *bifão*. Passe a ingerir também carnes brancas e peixe, por exemplo. Isso melhora o processo de recuperação muscular.

### Hábitos e Rotina

Todos nós possuímos alguns hábitos e/ou rotinas que podem minar o nosso esforço no caminho de uma melhor nutrição. Preste atenção quando você estiver sabotando seu próprio esforço e tente mudar o mais rápido possível. Por exemplo, comer uma tigela de cereais matinais era um hábito meu. Quando eu notei o padrão, passei a ingerir frutas, queijo cottage e iogurte desnatado em seu lugar, reduzindo a ingestão de açúcar refinado e alimento processado. Talvez você também possua, como eu, aquela rotina de *pizza & cerveja* às sextas-feiras. Ou de tomar refrigerante. Ou de comer chocolate... Descubra os padrões que lhe afastam de seu objetivo e procure substituí-los ou eliminá-los.

### Evite Alimentos Processados

Maximize sua ingestão de alimentos em estado natural ou pouco processados, como frutas, vegetais, peixe e carne magra. Evite cereais em caixa, pão e arroz brancos. Favoreça os grãos, pães e massas integrais. Alimentos processados incorporam muito sódio e conservantes (pessoalmente, eu evito qualquer alimento que possua, em *mg*, mais sódio do que calorias em termos numéricos). Prefira os alimentos em estado natural sempre que possível. Lembre ainda que a cocção afeta inclusive o índice glicêmico dos alimentos.

### Metabolismo

Você é um atleta. Portanto, não coma pouco. É muito comum ver esportistas que treinam muito, comem pouco, e ainda assim têm dificuldade em perder o peso que eventualmente desejam. Isto acontece porque o metabolismo desacelera com a restrição calórica. Uma dieta restritiva como essa causa uma fadiga persistente, recuperação lenta e pouca energia para os treinos. Parece contra-intuitivo, mas precisamos comer mais para perder peso. No mais, acelere seu metabolismo treinando todos os dias. Algumas dessas sessões nem precisam ser longas para manter seu organismo sempre como uma fornalha, queimando gorduras...

### Palavras Finais

---

O corpo que você possui é o resultado que envolve o que entra (alimentação) e o que sai (treinos). Procure maximizar a qualidade de seus treinos e a velocidade de sua recuperação através de uma estratégia nutricional superior. O mais importante é prestar atenção na sua alimentação enquanto não se está treinando; só assim estaremos aperfeiçoando nossa composição corporal e melhorando a recuperação entre os treinos, o que redundará em mais treinos, com mais queima de gordura.

Um círculo virtuoso.