

# NUTRIÇÃO ESPORTIVA

- A nutrição esportiva visa aplicar os conhecimentos de nutrição, bioquímica e fisiologia na atividade física e no esporte. A otimização da recuperação pós-treino, melhora do desempenho e promoção da saúde são os objetivos principais da nutrição esportiva.
- A alimentação é responsável por manter a produção de energia, possibilitando todas as reações orgânicas do nosso corpo, tornando possível o crescimento físico. Essa alimentação deve ser composta por água, carboidratos, proteínas, gordura, minerais e vitaminas. Devem ser fornecidas diariamente para que todas as funções do corpo sejam mantidas.
- Sendo assim, a nutrição esportiva visa auxiliar um programa de exercícios (treino) com finalidade específica, seja para aumento de força ou promoção de saúde. A necessidade da influência alimentar está diretamente ligada ao tipo de esporte em questão, um maratonista, por exemplo, exige muito mais do que um atleta de tiro ao alvo. Atualmente, a nutrição esportiva é considerada o segundo fator com maior influência no desempenho de atletas, tendo como primeiro fator, o treinamento.

# Carboidratos

- Os carboidratos são essenciais na dieta de um atleta, uma vez que devem ser porcentagem maioria dos nutrientes.  
O nosso organismo acumula os carboidratos sob a forma de glicogênio no músculo e no fígado. Essas reservas estão esgotadas depois de uma hora e meia a duas horas após o início dos exercícios intensos. Por isso é necessário repor as perdas.
- Alimentos fonte de carboidratos: os cereais, como pão, arroz, massas, biscoitos, legumes, frutas, batatas, doces e açúcares, bebidas açucaradas e sucos.

# Proteínas



- As necessidades de proteína de um atleta, são semelhantes às necessidades de pessoas sedentárias. Mas é preciso esclarecer que os atletas que têm mais massa muscular, vão precisar mais de proteína em comparação com a população em geral. Se uma dieta correta e equilibrada é feita, sempre incluindo alimentos proteicos, não há necessidade de ser adicionado suplementos alimentares à dieta que pode causar outras complicações para o corpo.
- Alimentos fonte de proteínas: carnes (todos), ovos, peixe, aves e laticínios.

# Gorduras

- As gorduras em uma dieta esportiva também devem ser consideradas, já que uma vez que as reservas de glicogênio estão esgotadas, o corpo começa a usar a gordura como combustível energético. Isto ocorre principalmente em competições ou testes de longa duração.
- A dieta não deve ser carregada com gordura. No entanto, para ambos os atletas e aqueles que não são, as gorduras insaturadas (óleos, castanhas ou peixe) devem predominar sobre a saturada (manteiga, creme de leite, carnes gordas, etc.). Ou seja, deve ser baseada mais na qualidade sobre a quantidade das mesmas.

# Vitaminas e Minerais

- As vitaminas e os minerais são outro ponto importante a ser esclarecido. Como mencionado, se levar uma dieta equilibrada, adequada e suficiente, não é necessário complementar a alimentação com suplementos de vitaminas ou minerais, exceto em casos específicos.

# Líquidos

- Os líquidos são essenciais para o metabolismo de outros nutrientes. As necessidades de água dependem da duração e intensidade do exercício, bem como as condições de temperatura e umidade.
- Se precisamos de dois litros de água por dia, imagine o que será necessário durante um intenso treino. Quando o corpo é aquecido, a produção de transpiração ajuda a reduzir a temperatura. A taxa de suor pode variar entre indivíduos, e aumenta com o maior esforço e em ambientes mais quentes. Pense no seu corpo como um carro com um radiador, caso não mantenha o radiador cheio de líquido, o carro superaquece e pára. O mesmo vale para o seu corpo, se isso não está bem hidratado.

- Há uma redução gradual no desempenho físico e mental e aumenta o grau de desidratação. Os líquidos e bebidas são importantes para as suas estratégias de competição. Portanto, é uma boa prática nutricional começar a desenvolver bons hábitos no consumo de líquidos. Para conseguir uma boa nutrição esportiva é essencial beber bastante líquido durante o dia.

