

Doces antes do esporte! Posso?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:28/11/2008

Uma dúvida muito freqüente entre os praticantes de atividade física é se os doces são alimentos adequados para ser ingeridos antes da prática da atividade física.Saiba mais...

Uma dúvida muito freqüente entre os praticantes de atividade física é se os doces são alimentos adequados para ser ingeridos antes da prática da atividade física. A resposta: depende. Depende do tipo de atividade, da sua duração e do objetivo do praticante ao realizar a atividade. Também vai depender do tipo de doce. Uma coisa é certa: doces de difícil digestão, geralmente os que contém muita gordura, devem ser evitados. No momento da prática da atividade física, a circulação deve estar o menos sobrecarregada possível com qualquer outra atividade, como a digestão. Ao ingerir qualquer preparação de difícil digestão, a performance poderá ser prejudicada. Nos casos onde a atividade praticada é aeróbica e de longa duração, o doce pode ser um aliado, já que fornece energia (glicose) rapidamente. Um bom exemplo seria o consumo de chocolate durante uma prova de ciclismo de longa duração. No entanto, quando o objetivo é a perda de peso corporal, o doce não é a escolha mais inteligente. Nesse caso, a melhor opção seria a ingestão de carboidratos de médio índice glicêmico (ex: pão integral), até 40 minutos antes da prática. Assim, não haverá um aumento brusco da glicemia e as reservas de gordura começarão a ser queimadas. Uma dica que vale para todos os casos é de não experimentar novos alimentos antes de provas. Se você quer saber se o doce é bem vindo antes da prática da atividade, experimente nos treinos. Fonte: Taktos Medicina Esportiva Dra. Mariana Strang é nutricionista, trabalha com nutrição clínica funcional. Membro da equipe Taktos. O conteúdo das informações deste site são meramente informativas e não substituem uma orientação nutricional.