

O papel do Nutricionista no esporte

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/01/2009

Frequentemente nos deparamos com indivíduos que gastam o seu tempo e energia esforçando-se para alcançar um desempenho ótimo no exercício ou tentando atingir uma meta e na hora de se alimentar, têm praticas alimentares inadequadas e, as vezes, prejudiciais.Saiba mais...

A nutrição apropriada constitui o alicerce para o desempenho físico. O consumo de nutrientes adequados é importante para garantir a energia necessária ao esportista, a boa recuperação dos músculos e a redução do estresse oxidativo ocasionado durante o treino. Existem modificações dietéticas especiais para aperfeiçoar o desempenho físico do atleta e praticante de atividade física que vão muito além de uma nutrição balanceada. Frequentemente nos deparamos com indivíduos que gastam o seu tempo e energia esforçando-se para alcançar um desempenho ótimo no exercício ou tentando atingir uma meta e na hora de se alimentar, têm praticas alimentares inadequadas e, as vezes, prejudiciais. Os carboidratos, gorduras e as proteínas consumidos diariamente fornecem a energia necessária para manter as funções corporais tanto em repouso quanto durante diversas modalidades de atividade física. Os carboidratos são a principal fonte de energia para o organismo, fundamental para o funcionamento dos neurônios, contração muscular e para potencializar a queima de gordura. As proteínas proporcionam os blocos formadores para a síntese de, essencialmente, todo o material celular (anabolismo) e as gorduras constituem a maior reserva alimentar de energia, protegem órgãos vitais e agem como carreadores de vitaminas lipossolúveis A, D, E e K. Existem ainda os micronutrientes (vitaminas e minerais) que, apesar de não fornecerem energia, são fundamentais para que haja funcionamento adequado do organismo no processamento dos outros nutrientes. A quantidade de cada um destes nutrientes que deve-se consumir antes, durante e depois da atividade física é variável. A recomendação de proteína para sedentários é de 0,8g/kg de peso corporal. Para o praticante de atividade física, a recomendação depende do tipo de atividade e da fase de treinamento podendo variar dentro de uma faixa que vai de 1,0g/kg a 2,0g/kg de peso corporal. A alimentação de um atleta se diferencia da alimentação dos demais indivíduos em função do gasto energético relevantemente elevado e da necessidade de nutrientes, que variam com o tipo de atividade, fase de treinamento e momento de ingestão. Contudo, não basta oferecer mais energia, é preciso oferecer energia com qualidade, ou seja, através de alimentos variados e em quantidades adequadas para se obter todos os nutrientes necessários, não só para geração de energia como para o melhor aproveitamento desta energia. Para isso é muito importante a ajuda de um nutricionista pois, apenas um profissional qualificado, tem condições de avaliar a necessidade nutricional de um indivíduo, e as vezes, um pequeno ajuste na alimentação pode ser a diferença entre ser um atleta e um campeão. Fonte: <http://web.taktos.com.br> Serena Del Favero é nutricionista Membro da equipe Taktos.O conteúdo das informações deste site são meramente informativas e não substituem uma orientação nutricional.