

## **Pães: Na fatia certa**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:03/04/2009

Constantemente associado ao ganho excessivo de peso, o pão é um alimento muito importante para quem pratica atividades físicas. Isso porque ele é rico em carboidrato, uma das substâncias mais importantes para o desenvolvimento de um corpo saudável. Saiba mais...

Fonte: O2 por Minuto Considerados por muitos os inimigos número um de quem deseja perder peso, os pães são uma ótima fonte de carboidrato para os praticantes de atividade física. Constantemente associado ao ganho excessivo de peso, o pão é um alimento muito importante para quem pratica atividades físicas. Isso porque ele é rico em carboidrato, uma das substâncias mais importantes para o desenvolvimento de um corpo saudável. Os carboidratos, também conhecidos como açúcares, têm como principal função dar energia para nosso corpo, como explica Luís Ricardo de Souza Alves, nutricionista do Nutrição Fácil. "O carboidrato repõe de forma rápida e barata o nosso glicogênio muscular, energia utilizada nos primeiros instantes e sprinter final das provas. São essenciais na manutenção do bom funcionamento do sistema nervoso central. A correta ingestão deles sempre irá fornecer melhor performance e melhor recuperação muscular pós-treino ou provas aos corredores, e, além disso, dará também energia para a manutenção do sistema imunológico, evitando que os corredores fiquem doentes". A lenda do peso Muitas pessoas acreditam que o pão causa ganho de peso, e procuram evitar este tipo de alimento. Mas a nutricionista Amanda Epifânio Pereira, do Citen (Centro Integrado de Terapia Nutricional), explica que o pão, isoladamente, não tem esse poder. "O pão não engorda. O que engorda é o excesso de qualquer alimento. O pão contém carboidrato, que é indispensável em todas as refeições do dia". Assim, cortar o pão do seu cardápio não será a atitude mais correta se sua intenção é perder peso com saúde. O ideal se atentar ao consumo total de calorias, como alerta Alves. "Se este excesso está vindo por causa de excesso de pão, ou de frutas, de gorduras, sorvetes, macarrão, arroz, carnes etc, não importa. Não adianta nada cortar pão e continuar ingerindo mais calorias do que se gasta, pois a pessoa vai continuar ganhando peso ou não conseguindo emagrecer". Qual escolher Resistir às diversas variedades de pães, quando se entra em uma padaria, pode não ser nada fácil. São dezenas de tipos, desde as torradas aos doces. Mas qual é a melhor opção quando falamos do alimento relacionado à performance na corrida? Amanda explica que tipo escolher. "Um fator importante na hora de saber que pão comer antes dos treinos e corridas é a quantidade de fibras no alimento. Os pães com mais fibras são mais interessantes para o atleta que vai disputar provas mais longas, pois elas demoram mais para serem utilizadas pelo organismo, dando mais tempo de energia. Por isso, no caso das provas de rua, os pães integrais podem ser uma opção mais correta". Pão com pão? E quanto ao recheio no seu sanduíche, qual é a melhor escolha para dar um sabor ao seu pão? "A primeira coisa que deve ser levada em consideração é que o alimento seja pobre em gordura, pois ela diminui o tempo de utilização do carboidrato. Queijo branco, peito de peru ou requeijão são uma boa escolha", afirma Amanda. E se você sente enjoo na hora de comer pela manhã, antes das provas, fica uma dica. "Torrar o pão pode ficar mais palatável e mais fácil de digerir, mas isso não é uma regra. A torrada é mais digestiva que o pão. É recomendado, de vez em quando, substituir o pão por torradas antes de treinos e provas", diz Alvez. Por Fausto Fagioli Fonseca Fonte:

[http://www.educacaofisica.com.br/noticias\\_mostrar.asp?id=6273](http://www.educacaofisica.com.br/noticias_mostrar.asp?id=6273)