

Alimentação e hidratação para o frio nas atividades de aventura

Educação Física

Enviado por:

Postado em:23/07/2010

Por estar frio, a vontade de beber água acaba sendo minimizada, mas a importância da hidratação é fundamental, mesmo no frio.

Por Bruna Didario - WebVenture A chegada do inverno faz com que os atletas se preocupem ainda mais com aquecimento pré-competição, alimentação e hidratação. No frio, o corpo acaba gastando mais gordura para conseguir manter a temperatura corporal e, durante uma atividade, essa energia é passada para o ambiente, com uma perda mais significativa. Os cuidados, seja para uma pedalada ou uma prova de trekking, corrida de aventura, devem ser levados a sério para evitar, por exemplo, uma hipotermia. O nutricionista Danilo Balu destaca a importância da alimentação correta. "É importante que o atleta se alimente antes e esteja devidamente hidratado. Antes das atividades físicas temos apenas que tomar cuidado para que o organismo tenha tempo para digestão da última refeição e isso depende muito do tempo até a atividade. Não deveríamos iniciar a atividade com mais de duas horas de jejum", explicou. Os alimentos deverão fornecer ao atleta uma quantidade considerável de carboidratos, que fornecem a energia necessária para a atividade. "Mas apenas tome cuidado para que o carboidrato escolhido não seja somente o simples (açúcares), mas também os mais complexos como as massas", alertou o nutricionista. Para quem irá começar a atividade por volta das 9h, cerca de duas horas antes é ideal tomar um café da manhã reforçado, sem exagero nas quantidades. Em caso de uma atividade com mais de 5 horas de duração, vale se alimentar de meia em meia hora. "É interessante ter alternativas diferentes de gel de carboidratos, frutas secas e bebidas esportivas. Mesmo em ritmos mais intensos, é comum vermos ciclistas carregando alimentos como batatas cozidas e barras de energia para ter alimentos de diferentes sabores, porém de composições muito parecidas". E a hidratação - Por estar frio, a vontade de beber água acaba sendo minimizada, mas a importância da hidratação é fundamental, mesmo no frio. "Não podemos nos esquecer da umidade e de seu efeito na sudorese. É importante que o atleta se condicione a beber água frequentemente, mesmo sem a sensação de sede. Ou seja, a pessoa poderá beber menos, mas deveria manter a mesma regularidade". E isso antes, durante e depois da competição ou passeio. Para repor as energias, é aconselhável repor, além dos carboidratos, muita proteína, como é comum ver após as provas de mountain bike grandes pratos de macarronada sendo servidos. "A prioridade deveria ser o CHO encontrado em massas, arroz, pães e frutas, por exemplo. Para proteína, uma pequena quantidade de carne ou mesmo o feijão e derivados do leite já fornecem quantidades razoáveis. As saladas são sempre saudáveis, mas não seriam imprescindíveis no momento, mas consumi-las é sempre bom. Já a hidratação é ainda mais importante que seja feita em pequenas doses por horas, após o esforço, porque a absorção desses líquidos depende muito da disponibilidade de nutrientes do organismo". Esta notícia foi acessada em 23/07/2010 no sítio Webventure Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.