

## Alimentos funcionais para atletas

*Por: Carolina Alves Nutricionista*

A portaria nº 398 de 30/04/99 da secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde define que “alimento funcional é todo aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido na dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica”.

A ingestão desses alimentos por atletas e esportistas, está relacionada à ação antioxidante, ou seja, diminuição da produção de radicais livres que são formados em maiores quantidades durante o exercício, especialmente nas atividades de longa duração.

Durante a prática esportiva ocorre um aumento de 10 a 20 vezes no consumo total de oxigênio do organismo e um aumento de 100 a 200 vezes na captação de oxigênio pelo tecido muscular, o que contribui para a ocorrência de danos celulares, prejudicando a recuperação muscular e, com isso, o desempenho do atleta.

Os radicais livres podem, também, causar outro importante prejuízo ao atleta: causar um déficit no sistema imunológico e, com isso, facilitar o aparecimento de patologias como gripes, resfriados, pneumonias, etc.

Para atender todas as necessidades de nutrientes essenciais na dieta de atletas e esportistas, além de enriquecê-la com alimentos funcionais, que podem comprovadamente atenuar os efeitos maléficos dos radicais livres, recomenda-se uma alimentação amplamente variada e com inserção de alguns dos alimentos descritos na tabela a seguir.

Nutriente com ação funcional	Propriedades para saúde e esporte	Alimentos fontes
Flavonóides	Antioxidantes, eficazes na recuperação muscular	Frutas cítricas, alcachofra, cereja, tomate, salsa, pimentão, etc
Ômega 3	Redução do colesterol LDL, ação antiinflamatória, melhoram a recuperação muscular	Salmão, atum, sardinha, anchova, arenque
Licopeno	Antioxidante que reduz câncer, principalmente de próstata.	Tomates, goiaba vermelha, melancia
Isoflavona	Similar ao estrógeno podem ser consumidos por mulheres com treinamentos intensos, pois nessas condições o estrógeno diminui	Soja e derivados

Fibras	Melhora funcionamento intestinal, controla colesterol, glicemia e melhora sistema imunológico	Cereais integrais, aveia, centeio, hortaliças e frutas
Probióticos	Em atletas atuam no sistema imunológico melhorando a produção de células responsáveis pela defesa do organismo	Leites fermentados e iogurtes
Catequinas	Indicado para atletas de endurance os quais apresentam problemas de defesa do corpo	Chá verde, framboesas, amoras, uva roxa

CARDLE, D.M.W. 1996. Nutrição: Exercício e Saúde. Rio de Janeiro, Editora Medsi.

PIMENTEL, C.V.M.B. *et al.* ALIMENTOS FUNCIONAIS – Introdução as principais substâncias bioativas em alimentos. São Paulo, Editora Varela.

BIESEK, S *et al.* Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. São Paulo, editora Manole.