

RESUMO DA PALESTRA DO SERGIO LOBO

Galera, tomar sal durante a prova? Leiam. LOBO

Em clima de bate-papo, o Nutricionista Rafael Brasília ministrou

Palestra:

Voltada para triatletas que pretendem fazer provas como Ironman ou Meio-Ironman. O evento aconteceu na nova loja Barcellos Sports no dia 10 de novembro, e contou com a participação de triatletas convidados. Dr. Rafael começou falando sobre consumo de carboidratos visando a melhor preparação para competição. Dietas pré-prova foram ilustradas, enquanto as perguntas surgiam.

Além da preparação inicial, a hidratação durante a prova foi assunto de destaque na pauta. O correto consumo de suplementos, repositores e barras geraram perguntas que foram respondidas de forma simples (e de fácil digestão) pelo nutricionista.

Por fim, o consumo das cápsulas de sal gerou um debate interessante.

Brasília afirmou que a ingestão desse tipo de suplemento, varia de pessoa para pessoa, e o seu consumo deve ser feito levando em consideração o volume de sais perdido no suor.

Após a palestra aconteceu um Coffee Break que encerrou o evento.

Especialmente para você, a Equipe Barcellos Sports disponibiliza a apostila fornecida pelo nutricionista aos presentes.

Boa leitura e muita saúde !!

www.barcellossports.com.br

Nosso melhor podium, é ver você satisfeito !

DIETA DE SUPERCOMPENSAÇÃO

Como o próprio nome já diz, busca uma compensação com um maior acúmulo de glicogênio após uma fase de restrição de carboidrato.

1ª etapa - 3 a 4 dias de restrição de carboidratos

2ª etapa - 2 a 3 dias de alto carboidrato

* Prós = aumento do glicogênio, redução de carboidratos na fase de "taper" (descanso)

* Contras = sistema imune comprometido na 1ª etapa, ganho alto de peso (água) e de gordura na 2ª etapa quando mal feitos, duração longa e falta de praticidade durante deslocamento até a competição (viagem)

Exemplo 1ª etapa

DESJEJUM - ovos, frios, queijos

COLAÇÃO - frutas como abacaxi, melancia, melão

ALMOÇO - salada + proteína

LANCHE - sanduíche

JANTAR - salada + proteína

CEIA - iogurte

Exemplo 2ª etapa

DESJEJUM - sanduíche, bananas, suco, leite + achocolatado (?)

COLAÇÃO - biscoitos, suco

ALMOÇO - arroz, batatas, massas + proteína

LANCHE - sanduíche + isotônico

JANTAR - massas + molho de tomate ou sugo

CEIA - frutas ou biscoitos

DIETA DE CARBO LOAD OU CARGA DE GLICOGÊNIO

Bastante similar a dieta de supercompensação, porém mais rápida e menos trabalhosa. É o aumento de carboidratos 2 dias antes da prova, sem restrição nos dias anteriores. Não trabalha por compensação, somente com sobrecarga. Resultados parecidos com menor risco.

* Prós = rápida, fácil, eficaz no aumento do glicogênio

* Contras = ganho de peso dos últimos 2 dias antes da prova, até mesmo ganho de gordura quando mal feita, não tem redução de carboidratos no "taper" também podendo ocasionar ganho de peso

Exemplo

DESJEJUM - sanduíche, bananas, suco, leite + achocolatado (?)

COLAÇÃO - biscoitos, suco

ALMOÇO - arroz, batatas, massas + proteína

LANCHE - sanduíche + isotônico

JANTAR - massas + molho de tomate ou sugo

CEIA - frutas ou biscoitos

Observação importante:

Em ambos os protocolos de dieta, reduzir a ingestão de fibras nos 2 dias anteriores a competição. Fibras não são absorvidas, formam bolo fecal e são excretadas.

Evite surpresas no dia da competição!

HIDRATAÇÃO

Segundo o American College of Sports Medicine não é recomendada a realização de exercícios físicos em temperaturas acima de 27°C, portanto não seria aprovada a realização da prova de Pirassununga. Porém como lidar com tal adversidade?

Regra geral

Consumir 700 a 1000 ml de isotônico por hora.

* Pedal de 3 horas consuma entre 3 garrafinhas grandes e 3 litros de isotônico.

Regra prática

Aferir peso antes e depois da atividade física de alta intensidade, ou intensidade proporcional a de sua prova. Repor entre 60 e 70% do peso perdido com isotônico.

Por que não água?

Quando suamos estamos perdendo água + eletrólitos. Somado a tal fato temos o gasto calórico do exercício. Devemos repor os sais perdidos, água e carboidratos.

REPOSIÇÃO DE SAL

Tabela I

1 litro 2 litros 3 litros

Perda baixa 460 920 1380

Perda moderada 1150 2300 3450

Perda alta 1840 3680 5520

Quantidade de sódio no suor (mg)

Na tabela podemos ver as quantidades de sódio excretadas em 3 níveis diferentes de perda e a quantidade nos litros correspondentes (peso em kg = litros de líquido perdido).

Uma vez que cada 200 ml de isotônico possui entre 110 e 150mg de sódio, podemos assumir que um indivíduo que sua até 1 litro por hora não possui recomendação para uso de pílulas de sal, independente do nível de perda (baixa, moderada, alta)

Entretanto, quando chegamos à perda de 2 litros por hora, há recomendação de 1 cápsula por hora para aqueles que possuem perda moderada e 2 por hora para aqueles que possuem perda alta. Nos indivíduos que possuem perda de 3 litros por hora, recomenda-se o uso 2 cápsulas para aqueles que têm perda moderada e 3 a 4 cápsulas para aqueles que tem perda alta.

Regra geral

Consumir de 1 a 3 cápsulas de acordo com seu nível de perda.

Observação importante: uma vez que o sódio está ligado à retenção de líquidos e a hipertensão arterial, não faça uso sem antes saber qual sua condição de saúde.

ALIMENTAÇÃO DURANTE A PROVA

Acabamos de falar da hidratação e consumo de sal, quantidades e frequência.

Mas e quanto ao consumo de carboidratos?

Regra geral

Consumir cerca de 1 grama de carboidrato por quilo de peso.

Regra prática

Durante a natação não tente fazer nenhum consumo de alimentos.

Na transição 1, beba 1 gole de água ou isotônico.

Durante o pedal consumir a cada 30 minutos cerca de 100 kcal, ou seja, 1 Powergel ou GU ou ½ Powerbar Performance, somado ao isotônico (700ml / hora).

Durante a corrida a pé, opte somente por gel, uma vez que a intensidade será mais alta. Cansaço e monotonia alimentar (sabor) serão outros 2 pontos a levar em consideração. Beba isotônico em todos os postos de abastecimento.

Coca-cola somente nos últimos quilômetros, uma vez que ela tem rápida absorção e rápida utilização, proporcionando picos de energia seguidos de queda na mesma.