



No verão, quando as temperaturas sobem, perdemos mais água, vitaminas e minerais pelo suor. Os atletas, por praticarem atividade física intensa, têm maior perda já que precisam transpirar mais para dissipar todo o calor produzido pelo corpo durante a prática esportiva.

É muito importante cuidar da alimentação e da hidratação nessa época do ano pois é muito comum ocorrer a desidratação dos atletas. E é sempre bom lembrar que a desidratação pode piorar muito a performance, causar fadiga e, dependendo da intensidade, levar até a morte. A desidratação é prejudicial ao desempenho atlético tanto em esportes de longa duração quanto nos exercícios intensos. Já é sabido que mesmo um grau leve de desidratação como 1%, 2% ou 3% do peso corporal podem prejudicar a capacidade de desempenho e impedir um atleta de atingir o seu desempenho máximo.

A água é o maior componente do corpo humano ocupando entre 45 e 70% de seu volume, correspondendo a aproximadamente 33 à 53 litros para um indivíduo de 75kg. Uma perda de água normal é de 2 à 3 litros por dia para indivíduos submetidos a temperaturas climáticas, com 50% do total perdida em forma de urina. Durante exercícios intensos, em ambiente quente, esta quantidade de líquidos pode ser perdida em 1 hora.

Garantindo a hidratação

- Ingerir líquidos antes, durante e após a atividade física;
- Durante: hidrate-se a cada 15 ou 20 minutos, mesmo que não sinta sede
- Após: pese-se antes e após para determinar o quanto de líquidos deve ser ingerido. A ingestão de líquidos deve ser 150% do peso perdido durante o treino. Por exemplo, o atleta que perder 1 kg, deve beber 1,5 litro de líquido.

Algumas dicas de alimentação para treinar de forma eficiente no verão:

Aproveite a estação para consumir frutas, verduras e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras e água, além de serem alimentos refrescantes que combinam com a alta temperatura do verão. Consuma-os, de preferência, crus para aproveitar todos os nutrientes.

Consuma alimentos ricos em gorduras insaturadas (gorduras vegetais como o azeite e outros óleos vegetais, oleaginosas e sementes). Evite gorduras saturadas encontrada nos alimentos

de origem animal como manteiga, carnes e laticínios e evite também a gordura trans encontrada nos alimentos industrializados.

Evite carne de porco, pele de aves e carnes vermelhas gordas pois não são facilmente digeridas pelo organismo e podem até causar desconfortos. Prefira carnes brancas de aves, peixes, e cortes de carne vermelha magros. Prefira os cozidos, grelhados ou assados.

Na hora da sobremesa ou lanches, prefira frutas frescas ou doces à base de frutas como sorvete de palito, flans de fruta, saladas de fruta. Evite doces com cremes gordurosos (creme de leite, chantilly, chocolate) ou alimentos com muito açúcar.

Lembre-se que cada um tem necessidades de nutrientes diferentes. Para ter uma orientação mais individualizada consulte sempre um nutricionista!

Carolina Carnevalli
Nutricionista Funcional
CRN 3 20256
carolina@ciclismobr.com.br