



Sabemos que em todos os esportes, seja de longa que de curta duração um dos principais diferenciais na performance do atleta é a alimentação, portanto é fundamental que atletas de alto nível estejam sempre focados em dietas alimentares, a qual requer comportamentos especiais durante o período que envolve uma competição.

Durante uma volta ciclística por etapas não se deve comer muito, o importante para o ciclista é comer qualidade e não quantidade, pois dentro de uma competição por etapas o organismo já está cumprindo um duro papel, o de recuperação e reconstituição das células desgastadas após o esforço físico, por isso é importante não exagerar e exigir somente o necessário da digestão.

Vou entrar nesse assunto falando das refeições de trás pra frente, começarei com a janta, pois uma volta parte sempre do jantar de concentração na véspera da primeira etapa.

Na janta é importantíssimo comer sem "excessos" para evitar sobrecarga de trabalho nos rins e fígado durante o sono. Com isso o organismo concentra a maior parte de seu esforço na reconstituição das células desgastadas pela etapa daquele determinado dia e não na difícil digestão de uma abundante e exagerada refeição.

O sono é muito importante durante uma volta por etapas e para se dormir bem é necessário comer bem, seja na qualidade que na quantidade certa. Por exemplo, se considerarmos que em uma volta de 10 etapas, o ciclista perde uma hora de sono por noite, seja qual for o motivo, no final da volta terá dormido e descansado 10 horas a menos (fundamental), um dos grandes causadores do mau sono é exatamente a má alimentação no jantar.

### **Na janta**

É óbvio, mas nunca demais lembrar que se deve evitar frituras e bebidas alcoólicas, procurar ingerir proteínas de fácil absorção como carne de peixe, aves, clara do ovo cozido, arroz integral e iogurte.

As proteínas são alimentos compostos de aminoácidos, portanto responsáveis pela manutenção e reconstituição dos órgãos vitais, após o grande esforço da competição serão os aminoácidos a se preocupar pela recuperação do organismo, preparando assim o físico para a próxima etapa.

### **Café da manhã**

Deixe o melhor para o café da manhã, agora sim pode comer a vontade, uma boa quantidade com moderação vai te manter em forma para a dura batalha durante a competição, pode comer bem, encher o tanque para encarar mais um dia de muita fadiga. De preferência principalmente aos carboidratos que serão os responsáveis na geração de energia para seus músculos, o verdadeiro combustível dos ciclistas

Aconselho uma boa porção de cereais integrais com leite de soja, pão com marmelada, frutas, mel e nos casos mais extremos um bom prato de spaghetti (carboidrato puro), o cafezinho também bate legal e faz bem para dar um empurrãozinho no começo de mais uma jornada. Evite iogurtes e leites, serão pesados na digestão e pode ser que atrapalhe no início da etapa. Nunca faça seu café da manhã muito próximo do horário da largada, lembre-se de que teu organismo precisa de tempo para digerir essa alimentação e transformá-la em energia antes do esforço físico. O aconselhado é um intervalo de 2h a 3h entre o café da manhã e a largada.

### **Durante a etapa**

Comer e beber regularmente durante etapa é de vital importância, procure reabastecer regularmente seu organismo com alimentos energéticos de rápida absorção como barrinhas de cereais, gel, lanchinhos de pão com goiabada ou marmelada, é muito importante manter o físico sempre carregado de energia, sem dar espaço para os músculos sentirem falta de força. Existe um ditado no mundo do ciclismo que diz: "quando o ciclista sente fome já é tarde" é a mais pura verdade, pois quando o corpo pede comida significa que já consumiu todas as reservas e que conseqüentemente o rendimento já esta sendo prejudicado pela falta de energia e ai então entra a famosa sensação muito conhecida pelos ciclistas como "prego de fome" somente quem já sentiu sabe o quanto é difícil manter o mesmo ritmo de pedaladas e a raciocinar normalmente nesta situação.

### **Almoço**

O Almoço è relativo depende muito de qual hora ocorrem as etapas, geralmente apos o esforço da corrida a fome demora a chegar e o almoço acaba sendo sempre muito tarde, por isso o melhor è tentar reabastecer o organismo com muito liquido, frutas e saladas, apos um bom repouso já serão quase horas de jantar por isso fica simples controlar a fome.

Essas são coisas que falo com base nas minhas próprias experiências, è assim que procuro me comportar e me sinto muito bem, mas aconselho sempre que cada atleta tenha sua maneira de comportamento adequando as suas características e necessidades, de preferência que seja acompanhado por um nutricionista ou um profissional da área com experiência.

Bom pedal a todos!!

Por: Luciano Pagliarini Coluna: Sprint Final  
Imagens: Divulgação