

Você sabe o que é nutrição esportiva? Entenda como os alimentos podem melhorar seus treinos



Publicado em **março 15, 2017** pela Redação

Já ouviu falar em atleta que come um prato de macarronada daqueles de peão, mesmo, antes do treino? Ou de outras que fazem de manhã omeletes absurdas com 6 claras? Pois é, essa dieta, feita especificamente para elas, faz parte do que os especialistas chamam de nutrição esportiva.

Claro que essas “loucuras” são rotina para atletas, gente que vive do esporte e treina horas e horas por dia. Para gente como a gente, que mesmo que tenha uma vida ativa e física atividade física regularmente não chega nem perto de passar 6 ou 8 horas por dia treinando, a alimentação também é importante. Mas a nutrição esportiva ganha outro significado.

Se você não é atleta, a palavra mais importante na nutrição esportiva é o equilíbrio.

Você deverá ingerir carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais numa proporção condizente com a sua atividade física. Pessoas que treinam 3x por semana por 40 minutos terão uma alimentação diferente de uma pessoa que esta treinando para uma maratona 5x por semana com pelo menos 1 treino longo.

Entenda para que serve cada alimento:

Carboidratos: fornecem energia para as atividades físicas.

Proteínas: construção e reparação dos músculos

Gorduras: têm função energética e transportam e armazenam vitaminas

Vitaminas e Minerais: participam de diversas reações químicas fundamentais para a vida

Suplementos: devem ser avaliados individualmente. É muito comum vermos pessoas comprando suplementos sem orientação adequada, não obtendo resultados positivos.

Lembre-se de que a alimentação é tão importante quanto o treino e o descanso. Se um desses aspectos não estiver adequado, o resultado não será satisfatório. E a dieta deverá ser individualizada. Informações

importantes são: idade, sexo, altura, peso, número de treinos por semana e intensidade dos treinos.



Dr. Fellipe Savioli

Ortopedista membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), médico do esporte, triatleta amador e nutrólogo pela ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia

www.drfsavioli.com.br

Compartilhar esta nota

-
-
-

★ VOCÊ PODE ESTAR INTERESSADO...

- [**Afinal, fazer jejum emagrece, mesmo? Saiba mais sobre a dieta da Deborah Secco**](#)
- [**Você sabe o que é nutrição esportiva? Entenda como os alimentos podem melhorar seus treinos**](#)
- [**Não é nada disso! 5 mitos sobre o emagrecimento**](#)

ÚLTIMAS NOTAS

- [Fit TV](#)

[**Pronta para malhar? Hoje é dia de definir os braços e o peitoral!**](#)

[Publicado em 13.03.2017 pela Redação](#)

[Já ouviu falar em atleta que come um prato de macarronada daqueles de peão, mesmo, antes do treino? Ou de outras que fazem de manhã omeletes absurdas com 6 claras? Pois é, essa dieta, feita especificamente para elas, faz parte do que os especialistas chamam de nutrição esportiva. Claro que essas “loucuras” são rotina para ... Continuar lendo **Pronta para malhar? Hoje é dia de definir os braços e o peitoral!**](#)

- [Fit TV](#)

[**Aqui não tem moleza! Tem treino para ficar sarada!**](#)

[Publicado em 09.03.2017 pela Redação](#)

[Já ouviu falar em atleta que come um prato de macarronada daqueles de peão, mesmo, antes do](#)