

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

# SportLife

TREINO  
NUTRIÇÃO  
SAÚDE  
DESEMPENHO

**Dri Franco**, coordenadora  
técnica do Studio Soulbox

GUIA DOS  
**21 KM**

Tudo para  
você estrear  
na meia  
maratona

VENHA PARA A  
**LUTA!**

**15** modalidades  
desvendadas

**+** EXERCÍCIOS  
dos profissionais  
de MMA para  
SECAR o  
ABDOME

**3 em 1**

O treino que  
vai DEFINIR,  
EMAGRECER,  
e TONIFICAR  
seu corpo

VITAMINA D  
As **DESCOBERTAS** mais  
recentes (e animadoras)

COMER PARA  
**TREINAR**  
Como montar seu  
CARDÁPIO PARA  
A CORRIDA

ISSN 1679-5326

9 771679 532000 00188



alto astral

Julho 2017 | Ano 16 | Nº 188 R\$ 14,00



Fellipe Savioli



ARQUIVO PESSOAL

## Benefício zero, perda de gordura zero

Correr agasalhado em dias quentes é um risco alto para a saúde – e você não ganha nada com isso

É comum vermos pessoas correndo em dias extremamente quentes, usando roupas de frio como moletons ou blusas: muitas delas acreditam que o aumento da transpiração favorece mais a queima de gordura. Ledo engano – ao praticar alguma atividade física, nosso corpo ativa mecanismos para controlar o aumento da temperatura do corpo (por exemplo, ao realizar contrações musculares, produzimos calor).

Existem 4 formas de se perder calor:

▶ **Por irradiação** - acontece quando o ambiente fechado está repleto de pessoas e a temperatura aumenta.

▶ **Por condução** - contato direto de uma parte do corpo com um material sólido. É o caso dos cachorros que, ao sentirem dor, se deitam apoiando a barriga em uma superfície mais fria (essa condição é menos relevante em humanos).

▶ **Por evaporação** - gasta-se calor para evaporar o suor (transpiração). É o mecanismo mais importante para o controle da temperatura. Porém, ele só funciona caso ocorra a evaporação do suor.

▶ **Por convecção** - perda de



SHUTTERSTOCK IMAGES

calor para a água (natação) ou para o vento. Ligar um ventilador enquanto utiliza uma esteira ou um rolo é um modo de se perder calor por convecção.

Explicados os modos, sabemos que ao se treinar com roupas de inverno em dias quentes, a perda por irradiação é prejudicada. Não se tem ação da convecção (ven-

to) e a transpiração não é efetiva, visto que você produzirá suor além do normal que não irá evaporar e, portanto, não diminuirá a temperatura corporal.

Nessa situação você irá desidratar mais rápido, com a chance de desenvolver hipertermia (aumento da temperatura do corpo), podendo levar a uma internação. Benefício zero, queima de gordura zero e risco de vida alto. E finalizado o treino, você vai se hidratar e recuperar o peso que achou que perdeu.

Esse método de desidratação é muito utilizado por lutadores para poderem conquistar o peso de categoria dias antes da luta. Passada a competição, a hidratação volta ao normal, assim como peso anterior ou algo próximo dele. Tal medida é igualmente arriscada e já aconteceram diversos problemas de saúde com lutadores experientes por conta dessa prática.

Se você quer perder peso, nada de inventar moda: consulte um nutrólogo ou nutricionista para adequar a dieta e um profissional de educação física para elaborar os seus treinos.