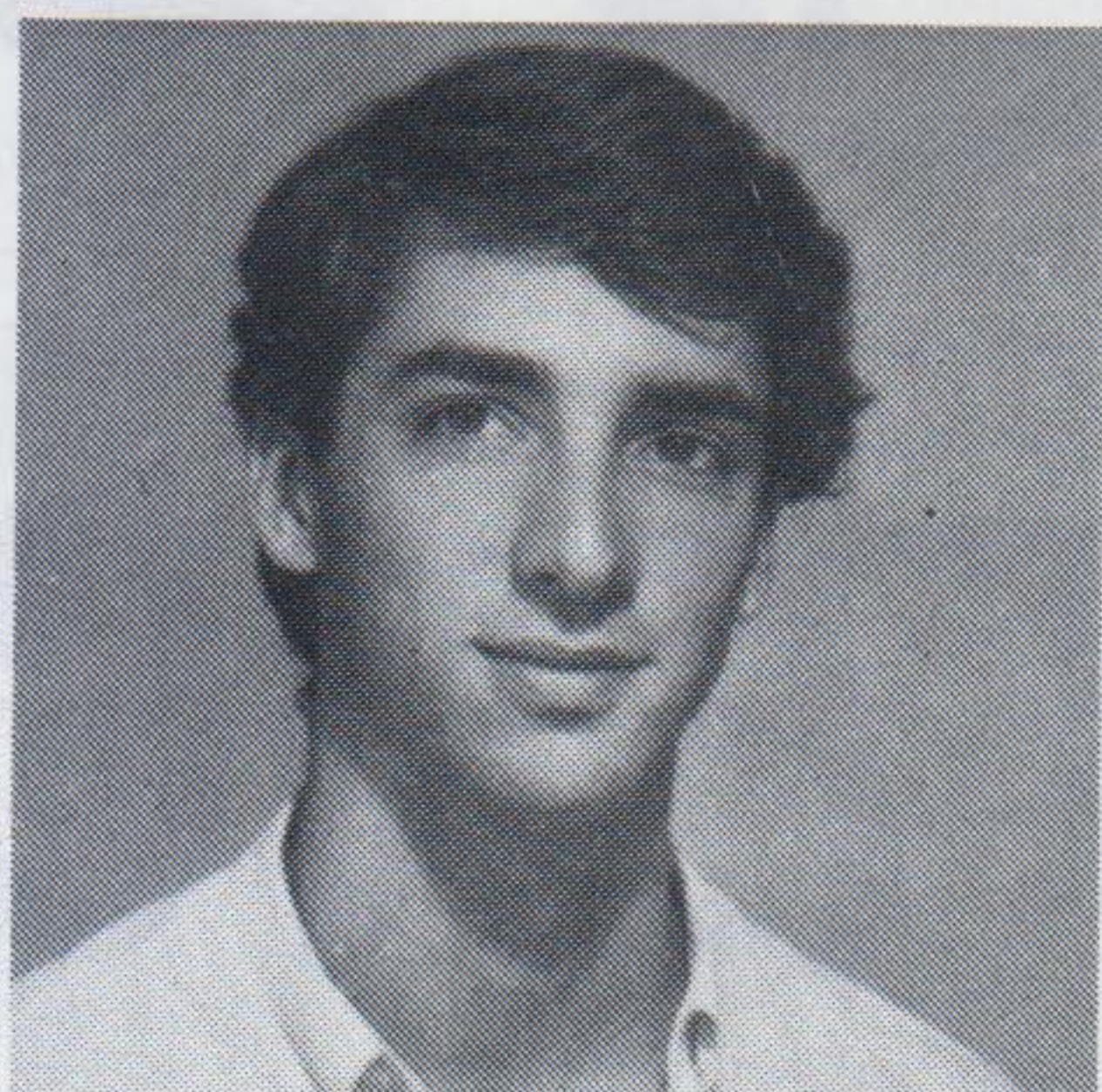


A alimentação do atleta de E a Z

António Pedro Graça



Estava um dia lindo. A névoa e o frio sentidos ao atravessar o rio tinham desaparecido totalmente. Agora o ambiente era de festa; 6000 pessoas aguardavam ansiosamente o tiro da partida.

Revi mentalmente todos os passos dados durante a madrugada. Desde o cuidado em fazer um bom pequeno-almoço, 2 horas antes da partida, pão torrado com compota, dois sumos de fruta e um prato de arroz doce, até à hidratação, água muita água, que comecei a beber nas 3 últimas horas, nunca ultrapassando os 750ml/hora até a urina se apresentar de cor clara e abundante.

A certa altura, a minha divagação foi interrompida. A meu lado Manuel Bartilotti que olhava ansiosamente para o seu cronómetro estanke advertiu-me com a experiência das suas 41 primaveras e de quem já correu mais de 15 meias-maratonas - «Cuidado com a largada, atenção aos cotovelos, nunca pares, boa sorte».

Uma forte descarga de adrenalina fez-me tremer. Alguns que não contiveram a emoção gritaram, e, debaixo daquele barulho ensurdecador, lancei-me inexperiente sobre a ponte.

Pela minha frente tinha 21 dolorosos quilómetros e, à minha volta, uma multidão ululante em perfeito delírio.

Os primeiros quilómetros percorridos em jeito de passeio deram-me ânimo. Afinal parecia que o aumento de hidratos de carbono (pão, arroz, batata, grão, massa, fruta), em detrimento da carne, peixe e gorduras nos 3 dias que antecederam a prova, estava a re-

sultar...

Tinham passado 5 quilómetros quando o primeiro abastecimento se aproximou. Embora sem sede, encostei-me à berma e no meio da confusão consegui agarrar uma garrafa de água. Sabia que o mecanismo da sede em condições de stress competitivo não funcionava e que bastava uma perda de 2 a 3% de água em relação ao peso corporal para se produzir uma perda acentuada da elasticidade e capacidade física. Bebi pois, não mais de 200 ml (1 copo pequeno) como mandam as regras. Haveria mais abastecimentos...

À minha esquerda, salpicado de pequenas embarcações, o Tejo espraiava-se sereno e, naquela manhã soalheira de domingo, esqueci-me pela segunda vez que estava numa competição.

Aproximava-se o quilómetro oitavo quando divisei e correndo já em sentido contrário o grupo líder da corrida. Lá vinham Chimusasa, Ermili, Paul Evans. Admirei o esforço titânico destes atletas que percorrem 21 quilómetros como se a meta fosse já ali. Um pouco atrás seguia o grande

favorito, o campeão olímpico Gelindo Bordin.

Dei comigo de novo a pensar no papel da alimentação no sucesso destes atletas. Certamente não é ela a responsável pelas medalhas conquistadas e quem não dispuser de potencial genético para um consumo máximo de oxigénio não inferior a 60ml/min. e por quilograma de peso corporal arrisca-se a pouco conseguir. Contudo, quantas vitórias não se terão perdido por falta de um aconselhamento nutricional correcto? Relembro-me ainda da noite anterior à prova. Eram 8 horas quando subi a rua do Carmo. Dirigi-me ao bairro alto em direcção ao «Casanotra», um dos poucos restaurantes que serve genuína comida italiana em Portugal. Sentei-me. A meu lado e rodeado pelo seu staff estava nada mais nada menos que o próprio Gelindo Bordin. Denoto nele certo cuidado com aquilo que escolhe. Evita a comida picante, pede um prato de massa com cogumelos e bebe bastante água. A certa altura, ri-se e decide provar um pouco de um magnífico Bucelas. «Não é por um copo de vinho que vai perder a prova, mas não é esta a atitude competitiva de quem vem em busca de uma vitória», penso para com os meus botões.

Voltemos de novo à corrida e ao quilómetro 18. Foi um momento dramático, as pernas queriam parar. Abrandei, cerrei os dentes e já fui até ao fim. Não sem que antes um simpático sexagenário tivesse passado por mim e gritado: «Vamos lá jovem, já falta pouco».

Viria mais tarde a saber que Bordin se tinha quedado por uma zelosa nona posição

RESTAURANTE MARISQUEIRA

MIRA MONTE



COZINHA
NORTENHA

MARISCO VIVO • CATAPLANAS • GRELHADOS

MONTE FRANCISCO (Castro Marim) • Telef. (081) 531198