

- À mesa
- Consumo
- Artes
- Livro aberto
- No palco
- Cinema
- Video
- Músicas
- Interiores
- Passatempos

## À mesa



Pedro Soares

# Aventura alimentação e desporto

Se parte à aventura, conheça em terra um equipamento fundamental dos desportistas experientes - a alimentação. Hoje temos para si uma barriga cheia de conselhos úteis

**S**e quiser, em 98 o Inatel dá-lhe a mão e leva-o a passear de balão sobre os céus azuis da planície alentejana, a subir de bicicleta à mais alta montanha de Portugal ou, até mesmo, às profundezas da terra numa das cinco expedições espeleológicas previstas. Em todas elas, o convívio, a vontade de superação, de vencer desafios e a conquista de grandes amizades ultrapassarão o mero desejo de competir. O Inatel dá-lhe a mão, o seu corpo agradece - A prática regular de uma actividade física, e aqui poderemos incluir um passeio a pé, a jardinagem e até um pézinho de dança, permitem melhores músculos (coração incluído), menos queixas ósseas e articulares, melhor perfil lipídico ou seja menos colesterol diário e um risco diminuído para doenças como a diabetes.



Para disfrutar com prazer e segurança estas actividades, em especial as que se realizam ao ar livre e em condições climáticas adversas, é necessário encarar a alimentação como uma peça do equipamento que não pode faltar.

Se vai para um local onde se fazem sentir baixas temperaturas e se pretende lá passar todo o dia ou até mais tempo lembre-se que os ventos gelados e o esforço intenso aumentam as perdas de água. Nestas condições extremas, a perda de um a dois litros de suor pode ocorrer num par de horas reduzindo o volume plasmático e elevando perigosamente a pressão arterial. Quando a sede aparece já está diminuído o desempenho físico e criadas as condições para o aparecimento de câibras. Por isso deve começar a ingerir água ou sumos duas horas antes do esforço e posteriormente ir bebendo a cada 20-30 minutos de exercício, mesmo sem sede. Urina clara e abundante significa hidratação conseguida.

**Se está na neve lembre-se** ainda que vai necessitar de pelo menos 5 chávenas de neve para obter uma de água. As necessidades energéticas estão também muito aumentadas (nas expedições polares o consumo diário de energia atinge as 8000 calorias contra as 4000 calorias gastas por um atleta em condições normais). Essencial levar na bagagem comidas leves que ocupem pouco volume relativamente à energia que fornecem. São por isso aconselhados alimentos com quantidades elevadas de hidratos de carbono e gordura como o chocolate, as misturas de frutas desidratadas (banana, coco, amendoim, ananás, amêndoa, passas... à venda em qualquer hipermercado), cereais e frutas (tipo muesli), leite em pó completo, queijo, bolachas... O café e as bebidas alcoólicas devido ao seu efeito diurético não são recomendados podendo ser substituídos por uma chávena de chocolate quente.

Numa montanha quando se sobe rapidamente acima dos 2000 metros e se começa a praticar exercício sem um período prévio de adaptação gradual à altitude, podem surgir sintomas como falta de



apetite, dores de cabeça, náusea e fadiga intensa também conhecidos como o síndrome do montanhista. Face a este tipo de sintomas deve reduzir o exercício ao mínimo durante as primeiras 36-48 horas, beber líquidos ao longo do dia (água, chá com açúcar) e fazer pequenas refeições onde poderá incluir fruta como a banana e a maçã. O consumo de gordura e sal são desaconselhados durante este período, em especial salgados e bebidas para desportistas, devido aos teores elevados de sódio. O retorno à sua alimentação normal deve acompanhar o aumento progressivo do exercício físico nos dias que se seguem. Idealmente a preparação para a escalada deve fazer-se ao nível do mar, antes da partida, aumentando gradualmente o consumo de líquidos e pão, massas, arroz, grão, feijão e fruta em detrimento de pastéis, folhados, rissóis, batatas fritas, panados de carne e outros alimentos com excesso de gordura. Durante a subida é normal a perda de apetite que deve contrariar consumindo pequenas refeições.



Em locais quentes com temperaturas acima dos 18-20 °C e com humidade relativa elevada corre-se ainda um maior risco de desidratação. A perda de água corporal aumenta aproximadamente 13% por cada grau centígrado e a humidade elevada impede a evaporação do suor fazendo aumentar a temperatura interna do organismo. Por isso é importante a utilização de tecidos não impermeáveis que permitam a livre sudorese e a ingestão de líquidos antes, durante e após o esforço. Os ginásios deveriam possuir termómetro e higrómetro, boa circulação de ar e acima dos 24 °C não deveria ser permitido o treino sem supervisão. Todas as pessoas que se deslocam para praticar desporto em locais onde as temperaturas são mais elevadas que o normal devem estar atentas a sinais extremos de desidratação como palpação, tonturas, náusea e desorientação. Com a habituação ao calor o nosso organismo tende a produzir mais suor e este torna-se mais diluído arrefecendo melhor o corpo e impedindo a perda de