



Dra.Bárbara Martins
Formada na UERJ, com Pós-Graduação em Nutrição Esportiva.
Atualmente atende em seu consultório, desde atletas de atletismo a triatietas, como pessoas de todos os perfis que queiram melhorar sua alimentação.
Email:barbara.nutricao@terra.com.br/bmartins.moreira@ig.com.br

Alimentação para ciclistas

Por tratar-se de uma modalidade esportiva onde os treinos e provas apresentam longas durações e percursos de variados graus de dificuldade e intensidade, o ciclismo é considerado um esporte de grande exigência física e desgaste energético e nutricional (perda de líquidos, sais minerais, calorias queimadas).

A nutrição adequada é uma grande aliada!

Alimentação antes, durante e pós treino ou prova.

O principal objetivo nesta fase é armazenar energia no músculo. Na semana da prova procure ingerir muita massa como macarrão, pizzas e pães. Evite alimentos gordurosos como chocolates, frituras, excesso de queijo e refrigerantes. logurte e leite apenas desnatados, frutas e cereais também são bem vindos. Outra dica importante é a ingestão de bastante líquido (água e isotônicos).

De uma forma geral, recomenda-se que a dieta do atleta seja composta por uma quantidade de 60 a 70% do valor calórico total em carboidratos, 20 a 30% em gordura e 10 a 15% de proteína. A dieta rica em carboidratos promove reposição rápida do glicogênio (reserva de glicose encontrada no músculo e no fígado), perdido durante o treino. A dieta apropriada irá ajudar a melhorar a performance do atleta, no treino e na competição. No entanto, deve-se considerar as necessidades particulares de cada um através de uma avaliação minuciosa de seus hábitos alimentares, sua rotina de treino e dos resultados de sua avaliação antropométrica. Por isso é importante consultar seu nutricionista.

Antes do treino ou prova - O jantar da noite anterior deve ser rico em carboidratos, pobre em gorduras e moderado em proteínas. Boas opções são os pratos a base massas, cereais e batata. Orienta-se um café da manhã à base de carboidratos e com pouca proteína - como pães, cereais, frutas com teor moderado de fibras (banana), massa e batata - Por exemplo: pão com queijo branco e geléia + 1 suco natural da fruta + 1 pedaço de bolo simples.

Deve-se evitar a ingestão de alimentos com alto teor de fibras e gordurosos, de alimentos com os quais não se está acostumado, pois podem causar desconforto gastrintestinal antes da prova, ou até durante, diminuindo o desempenho.

DICA: para reduzir o teor de fibra das frutas, retire as cascas e bagaço.

Tome café da manhã no máximo duas horas antes da largada para que o seu organismo possa fazer a digestão. Evite tomar leite integral, comer queijo amarelo e/ou presunto, pois esses alimentos são pesados e podem prejudicar o seu rendimento na prova (aquela famosa dor lateral na barriga).

De 30min a 1 hora antes, deve-se comer alimentos ricos em carboidratos de índice glicêmico lento (vide tabela), pois estes demoram mais tempo a entrar na corrente sanguínea, provocando um aumento menos pronunciado e elevado dos níveis de insulina (hormônio com função de armazenar, nas célula os açúcares que chegam ao sangue provenientes da digestão), não permitindo hipoglicemia no momento da prova.

Durante o treino ou prova – Sugere-se a ingestão de alimentos e bebidas ricas em carboidratos em intervalos de 30 minutos, poupando-se o glicogênio muscular.

Deve-se garantir um aporte sistemático de açúcares de índice glicêmico alto, pois chegam rapidamente ao sangue. Estes alimentos são indicados para a reposição rápida de energia, durante ou imediatamente após a prática de exercício físico. Além destes, também é recomendado, algum aporte de carboidrato de índice glicêmico baixo (barras de cereais).

No que diz respeito à nutrição, o desempenho em provas e treinos depende de uma hidratação adequada e ingestão correta de carboidratos com objetivo de evitar a desidratação e hipoglicemia respectivamente, fatores que atrapalham o rendimento do atleta.

A ingestão de fluídos e alimentos dependerá da intensidade do esforço, praticidade, fome e condições de temperatura ambiente. A perda de líquidos durante a prova depende das condições climáticas, da intensidade do esforço e das características individuais do atleta. O controle de peso antes e após provas e treinos é fundamental para que o ciclista possa conhecer sua perda de fluídos.

A ingestão de carboidratos e fluídos durante o exercício deve ser planejada para os treinos com duração acima de uma hora. A nutrição deve atender as necessidades de 30 a 60 gramas de carboidrato por hora de treino, que devem ser armazenados na bicicleta e nos bolsos da camisa, em forma de bebidas ou alimentos. Além das bebidas esportivas, que contém energia e eletrólitos, alguns alimentos comumente consumidos durantes

provas longas são os sanduíches com recheios doces e salgados, barras energéticas e géis. O pão com mel é uma ótima fonte de carboidrato e contém pouquíssima gordura. Recomenda-se, no mínimo, a ingestão de líquidos na relação de 500ml por hora.

Após treino ou prova – Importante é se hidratar bastante e garantir nos primeiros 30 minutos um aporte de carboidrato. Inicialmente, consumir carboidratos de índice glicêmico alto para repor rapidamente a energia e, posteriormente, de índice glicêmico baixo para garantir a recuperação do glicogênio muscular.

<u>DICA</u>: bebidas isotônicas ajudam a recuperar os sais minerais perdidos durante a prova.

Nesta fase, também, é recomendada a reposição de proteínas, por meio da ingestão de leite e derivados, ovos, frango, peixes ou outras fontes magras. Uma boa opção de refeição seria um prato de massa + carne, arroz + feijão + carne + salada ou sanduíche de frios + frutas.

A ingestão de líquidos após a prova deve ser equivalente a 150% do peso perdido. Por exemplo, a perda de 1kg implica na ingestão de 1,5 litro de líquidos.

Curiosidade:

Alimentos de alto índice glicêmico (> 85) Alimentos de moderado índice glicêmico (60-85) Alimentos de baixo índice glicêmico (< 60)

PLANEJAMENTO PARA A PROVA:

- ■Priorizar a ingestão de carboidratos na véspera da prova, na refeição pré-competição e durante o evento;
- Hidratar-se adequadamente antes, durante e após as provas. A bebida preferencial deve conter carboidratos, na proporção de 6 a 8%, e sódio e potássio, eletrólitos que são perdidos no suor:
- ◆Ter certeza de que as garrafas de água estão cheias na bicicleta.É muito importante conhecer o circuito da prova, saber quando encontrará o apoio para fazer a reposição de líquidos;
- O abastecimento de alimentos durante a corrida deve priorizar os alimentos fontes de carboidratos, como sanduíches, barras, géis e bebidas esportivas.

BOAPROVA!!!