



Para melhorar o rendimento em qualquer esporte é essencial cuidar da alimentação antes e após o treino, pois uma alimentação adequada garantirá concentrações de glicose sanguíneas ideais, energia estocada em forma de glicogênio muscular e hepático que serão utilizados pelo organismo como combustível na hora do exercício.

Antes do treino (1 a 2 horas antes do treino): alimentos fonte de CARBOIDRATO e de baixo a médio Índice Glicêmico (IG), ou seja, que não estimulam uma liberação muito aguda de glicose sanguínea e conseqüentemente de insulina, pois caso isto aconteça pode ocorrer episódios de hipoglicemia (falta de glicose no sangue causando tontura, indisposição, fraqueza e até mesmo desmaios). O horário também deve ser respeitado para que haja tempo para ser feita a digestão e para que a atividade física não seja feita em jejum (mais de 4 horas sem se alimentar). Os alimentos recomendados são carboidratos ricos em fibras, barrinhas de cereais, bolachas ou pães integrais, granola, banana, suco de laranja ou até mesmo grandes refeições com arroz, feijão, macarrão (no mínimo 2 horas antes).

Depois do treino: os alimentos devem ser também fonte de CARBOIDRATOS porém de alto Índice Glicêmico, ou seja, que liberam a glicose muito rapidamente na corrente sanguínea, pois depois do esforço os músculos fazem adaptações para captarem da melhor forma possível esta glicose e transforma-la em glicogênio muscular que serão então as reservas para a próxima sessão de treino. Caso esta reposição não seja feita de forma adequada, o rendimento cai, pode aparecer câibras além do próprio corpo utilizar a massa magra para fazer energia, não ocorrendo portanto de forma ideal o anabolismo muscular. Resultado: perda de massa magra, flacidez! Os alimentos recomendados são: mel, arroz branco, batata, pão branco, geléia, cereais de milho, frutas secas, suco de melancia. Estes alimentos devem ser ingeridos até 1 hora depois do esforço para melhorar a captação de glicose pelo músculo.

Vale sempre lembrar que cada um tem necessidades específicas e dessa maneira, as quantidades de macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras) diferem uma das outras. Para ter uma orientação mais individualizada procure sempre um nutricionista!

Carolina Carnevalli  
Nutricionista Funcional  
CRN 3 20256  
carolina@ciclismobr.com.br