



Proteínas são nutrientes compostos de aminoácidos e são importantes para a construção, manutenção e reparo de todos os tecidos corporais. O nosso organismo só consegue fabricar 11 aminoácidos dos 20 existentes. Os outros 9 devem ser consumidos através da dieta.

As proteínas de alto valor biológico podem ser encontradas em alimentos de origem animal como carnes, peixes, ovos, leite e laticínios. Já os alimentos de origem vegetal ricos em proteínas como feijão, ervilha, grão de bico, castanhas, semente e tofu devem ser complementados com cereais para melhorar seu valor protéico. Isso porque os alimentos de origem vegetal são pobres em um ou mais dos 9 aminoácidos essenciais. Porém quando combinados, podem complementar um ao outro e desse modo se tornar uma proteína de alto valor biológico (ex: feijão + arroz ou arroz + lentilha ou trigo + soja ou arroz + grão de bico).

Muita gente acha que para aumentar a massa magra e conseqüentemente o rendimento do atleta, é necessário de muita proteína na dieta. Na verdade isso não acontece, pois o tamanho dos músculos será determinado pelo treino específico e pela genética. Quantidades extras de proteínas serão metabolizadas e armazenadas como gordura ou será usado como fonte de energia. Esse processo, além de forçar o fígado e rins do organismo devido à eliminação de uréia pela urina, pode causar perda de cálcio do tecido ósseo.

A necessidade de proteína é individualizada e depende do treino e peso do atleta. Para os sedentários recomenda-se 0,8 gramas por quilo de peso ao dia e para atletas que querem ganho de massa magra e força a recomendação pode chegar a 1,8 gramas por quilo de peso ao dia. Porém somente investigação mais detalhada pode determinar a necessidade de cada um.

Além do consumo correto de proteínas, é importante ressaltar que o consumo de carboidratos é essencial para que a proteína seja utilizada para a construção e reparo dos tecidos corporais, incluindo o muscular. Caso isso não ocorra e o carboidrato não esteja presente em quantidades e horários certos, o organismo começa a usar a proteína e massa magra para obter energia. Resultado: não haverá perda de massa muscular.

### **Cuidado:**

- A proteína é um nutriente de difícil digestão e por esse motivo, refeições com grande valor protéico devem ser evitados antes da atividade física para não atrapalhar o rendimento.
- Se você está pensando em introduzir suplementos de proteínas sua dieta, lembre-se que é muito fácil alcançar e ultrapassar a quantidade indicada desse nutriente. O melhor é procurar

a orientação de um nutricionista.

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