



Quando falamos de gorduras ou lipídeos logo temos em mente a palavra proibição. Porém, muita gente não sabe que esse nutriente é importantíssimo na nossa saúde. As gorduras são usadas como fonte de energia, são essenciais para a absorção de determinadas vitaminas (A, D, E e K), essenciais para a produção de hormônios e também constituem as membranas das células.

Durante o exercício o principal papel das gorduras é a economia dos carboidratos. Durante o exercício aeróbico, a gordura é utilizada como principal fornecedor de energia para o músculo; porém aumentar o consumo de gorduras na dieta não aumenta o rendimento. O consumo em excesso resultará em maior proporção de gordura utilizada durante o exercício com conseqüente limitação do carboidrato, e dessa forma, a resistência do atleta fica limitada.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a recomendação da ingestão de gorduras para atletas, assim como para adultos saudáveis, não deve ultrapassar 30% do valor calórico total. Estes 30% devem estar distribuídos em até 10% apenas com gorduras saturadas, 10% com gorduras poliinsaturadas e 10% ou mais com gorduras monoinsaturadas.

Saturadas: É encontrada nos alimentos de origem animal como manteiga, carnes, laticínios e de origem vegetal no leite de coco e coco seco. O excesso desse tipo de gordura pode ajudar a elevar o colesterol LDL no sangue contribuindo para a formação de placas de arteroma elevando o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Insaturadas: ao contrário das saturadas esses tipos de gorduras ajudam a diminuir o colesterol LDL além de contribuir para o bom funcionamento do organismo. Dentro dos insaturados, temos:

- Poliinsaturados: peixes, óleos vegetais, sementes e nozes
- Fonte de ômega 3: peixes e linhaça
- Fonte de ômega 6: óleos vegetais (soja, milho, girassol)
- Monoinsaturados: azeite, abacate, sementes

Trans: Essa gordura é obtida por meio de um processamento industrial chamado hidrogenação para conseguir consistência, crocância e maciez desejadas. Além de elevar o nível de colesterol LDL, o “ruim” a gordura trans diminui o colesterol HDL, o colesterol “bom”. Fique atento aos rótulos e evite o consumo de produtos industrializados que contenham esse tipo de gordura.

Lembre-se porém que as gorduras fornecem muitas calorias e por isso devem ser consumidas com moderação.

Importante: em dias de prova procure ter uma alimentação pobre em gordura principalmente 24 horas antes que antecedem a prova aumentando o consumo de carboidratos. Dessa forma você garante energia por meio do estoque de glicogênio muscular. Nas refeições que antecedem a competição consuma o mínimo possível de gordura para não retardar a digestão dos alimentos consumidos.

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