

# Nutrição para o Atletismo: Declaração Consensual IAAF 2007

O atletismo consiste de diferentes provas, com distintas exigências de técnica, força, potência, velocidade e resistência. Alimentos bem escolhidos ajudarão os atletas a treinar melhor, reduzir os riscos de doença e lesões, e atingirem seus objetivos competitivos, independentemente da diversidade de provas, ambientes, nacionalidade e nível dos competidores. Recomendações gerais podem ser feitas, mas estas devem ser implementadas sob uma base individual, de acordo com o estágio maturacional do atleta, sexo, fase da periodização, programa de treinamento e objetivos de competição. Um profissional qualificado em nutrição esportiva pode ajudar o atleta a encontrar meios práticos de atingir seus objetivos nutricionais considerando o estilo de vida, aspectos gastrintestinais e as exigências de viagens. Apetite e sede nem sempre são bons indicadores das necessidades energéticas e de líquidos, e os atletas se beneficiarão de um plano personalizado de alimentação e hidratação.

Os atletas devem consumir uma grande variedade de alimentos que satisfaçam suas necessidades energéticas e forneçam quantidades ótimas de carboidrato, proteína, gordura, vitaminas, minerais e outros importantes componentes da dieta. As exigências energéticas do treinamento variam de acordo com o tipo e duração das sessões, que por sua vez se modificam de acordo com os ciclos de treinamento. Alguns atletas adquirem naturalmente o tipo físico ideal devido à hereditariedade e treinamento, mas outros devem manipular o consumo energético e de nutrientes a fim de obter alterações desejáveis em massa magra e gordura corporal. Dietas energéticas restritivas exigem a escolha cuidadosa de alimentos ricos em nutrientes a fim de garantir que as necessidades nutricionais sejam satisfeitas. Baixa disponibilidade energética deve ser evitada, pois pode prejudicar o desempenho e a adaptação ao treinamento, além de ser prejudicial às funções reprodutoras, metabólicas, imunológicas e à saúde óssea.

Um consumo adequado de carboidrato é necessário para permitir um treinamento intensivo e consistente, com risco diminuído de lesões e doenças. As recomendações para consumo diário são de 5-7 gramas por quilo de peso corporal durante períodos de treinamento moderado, até 10 g/kg durante treinamento pesado ou quando se aproxima a competição. Consumo de proteína deve ser suficiente para otimizar a adaptação ao treinamento de força e de resistência, mas consumos superiores a 1,7g/kg/dia não são necessários para nenhum atleta. Estabelecer estrategicamente os horários das refeições ou lanches que forneçam esses macronutrientes de acordo com as sessões de treinamento pode ajudar a otimizar a disponibilidade energética, promover adaptação ao treinamento, e aumentar a recuperação.

Preparação para a competição deve incluir estratégias que assegurem que os estoques energéticos sejam apropriados para a prova. Consumo de carboidrato durante o exercício pode ser útil em provas com duração de cerca de 1 hora, e o reabastecimento no intervalo de provas realizadas no mesmo

dia é importante. Cada atleta deve desenvolver um plano de competição que seja prático e beneficie seu desempenho. “Carbo-loading” (sobrecarga de carboidratos) é útil para provas longas e pode ser obtida pelo consumo de uma dieta rica em carboidratos por 2-3 dias, combinada com redução do treinamento. Uma fase de depleção ou de adaptação à gordura não é necessária.

Atletas também devem ter uma estratégia individualizada de hidratação para o treinamento e competição. Eles devem iniciar apropriadamente hidratados, e considerar a necessidade e oportunidade de consumir líquidos durante e entre as atividades. Geralmente, o plano de hidratação do atleta deve limitar as perdas a menos de 2% da massa corporal, particularmente quando a competição ocorre no calor. A menos que o atleta esteja previamente desidratado, ele não deve beber em demasia antes ou durante uma prova, a ponto de aumentar seu peso corporal. Hiperidratação pode prejudicar o desempenho em provas sensíveis ao peso corporal e pode levar ao sério problema de hiponatremia. Reidratação após o treinamento ou competição requer reposição de água e dos sais perdidos no suor.

Atletas devem responder às alterações nas necessidades energéticas, nutricionais e de líquidos em novas situações como ambientes quentes ou frios, altitude e cruzamento de vários fusos horários. Viagens requerem planejamento para lidar com os efeitos da jornada, diferentes culturas, acesso modificado aos alimentos e risco de distúrbios gastrintestinais. Atletas jovens e seus pais e treinadores devem estar conscientes da importância da nutrição para otimizar a saúde, crescimento e desempenho. Atletas jovens podem precisar de educação especial, encorajamento ou supervisão para atingirem ingestão energética adequada, consumo de líquidos de acordo com as necessidades provocadas pelo exercício, e adoção de padrões de alimentação com alimentos ricos em nutrientes.

Quando alimentos do cotidiano não forem práticos, alimentos especializados podem ajudar os atletas a atingirem suas necessidades nutricionais. Suplementos não compensam escolhas inadequadas de alimentos. Alguns suplementos podem ser benéficos para o desempenho, mas recomenda-se que os atletas não façam uso desses produtos sem conduzirem antes uma análise individual da relação risco-benefício. Atletas são aconselhados a procurarem se assegurar quanto ao controle de qualidade dos produtos, para que tenham certeza que os mesmos não contêm substâncias tóxicas ou proibidas. Suplementos não devem ser usados por atletas jovens exceto quando indicados e monitorados clinicamente

Boas escolhas de alimentos contribuirão para o sucesso no esporte, para a saúde e para uma boa qualidade de vida.

Mônaco, 20 de abril de 2007 (<http://www.iaaf.org/newsfiles/38451.pdf>).

*(Tradução: Nelio Alfano Moura)*