



Todo esportista assíduo ou atleta sabe o quão importante é a recuperação muscular após treinos e competições, sendo que o principal combustível para cobrir esta demanda é a oferta de alimentos ricos em carboidratos, tanto os de natureza **simples** (arroz, biscoitos, pães, massas, arroz, batata... ou as **complexas** (frutas, cereais integrais, aipim, inhame...). O consumo destes alimentos são de extrema importância nas 2 primeiras horas após treinos ou competições, uma vez que é neste período que o organismo é mais receptivo para absorção carboidratos e transformá-los em reservas de energia ao músculo e ao fígado.

O carboidrato ao ser ingerido, passa a ser absorvido sob a forma de glicogênio hepático e muscular. Sendo seu armazenamento limitado, a ingestão insuficiente deste nutriente irá reduzir a síntese de glicogênio muscular e os resultados serão: menores rendimento físico e de intensidade dos treinos, maior indução de fadiga, além da resposta negativa na redução de peso e queda do sistema imunológico do indivíduo.

Além dos alimentos citados, uma forma também interessante de carboidrato, em especial para treinos longos ou de alta intensidade são as bebidas esportivas e que podem ser classificados como isotônicos e o hidrotônicos. Vamos aos esclarecimentos:

- **Isotônicos** são suplementos hidroeletrólíticos e que podem conter em sua composição água, vitaminas, minerais, açúcar, sódio, potássio e carboidratos, havendo teor de sais minerais semelhantes aos dos fluidos orgânicos do corpo humano, possibilitando que a bebida seja rapidamente absorvida pelo organismo. Caracterizam-se por:

- Possuir funções de repor significativas perdas de água e sais minerais via transpiração e induzir a recuperação muscular, melhora de rendimento esportivo, evitar fadiga por possível hipoglicemia, câimbras, desconforto gastrointestinal e precaver situações

de hipovolemia, hiponatremia, hipertermia, e desidratação;

- pela legislação brasileira, devem possuir as seguintes especificações: 8% (m/v) de carboidrato, 3% de frutose, a osmolaridade (quantidade de partículas dissolvidas em um determinado solvente) da bebida para consumo deve ser inferior a 330 mOsm/Kg e a concentração de sódio entre 460 e 1150 mg/L e de potássio até 700 mg/L;
- podem ser adicionadas vitaminas, sais minerais e aditivos alimentares (corantes, conservantes, etc...);
- sua indicação é para treinos exaustivos com duração superior a 1 hora ou em que ocorra perda mínima de 2% de peso corporal por meio da sudorese;
- devem ser tomados sempre em temperatura fria para mais rápida absorção.

Em relação aos **hidrotônicos**, estes também são repositores hidroeletrólíticos, contendo os mesmos ingredientes dos isotônicos, porém, em menor concentração de sais minerais. Assim, são indicados para atletas em treinamentos moderados e menores desgastes físico e de perda de suor.

Contraindicações das bebidas esportivas:

- para crianças, idosos, gestantes, lactantes, adultos sedentários, em portadores de enfermidades: diabetes, hipertensão, cardiopatas, doenças renais,... ou indivíduos em diarreia.

Tanto para crianças como para adultos, o consumo excessivo e frequente poderá causar desgaste dentário, sobrecarga renal, ganho de peso e outros danos.

Para o(a) esportista que não se dedica a treinos longos ou extenuantes, o recomendado para saciar a sede e para o processo de reidratação é a água, podendo ser substituída por: água de côco, sucos naturais (sem coar), infusões ou chás e claro, alimentação adequada pós treino, rica em carboidratos e proteínas para reposição de glicogênio e síntese muscular.

Independente de você ser esportista frequente ou eventual ou ainda, atleta de elite, planejar corretamente a alimentação e a hidratação são indispensáveis não somente para atingir rendimento físico e bons resultados, mas, meios para evitar desequilíbrios à saúde, seja por excesso ou privação alimentar.

Para saber mais...

<http://www.rgnutri.com.br/2016/05/05/a-importancia-dos-carboidratos-para-o-exercicio-fisico/>

<http://departamentos.cardiol.br/sbc-derc/revista/2013/19-1/pdf/04-artigo-bebidas.pdf>

<http://bromatopesquisas-ufjf.blogspot.com.br/2016/03/bebida-isotonica-nao-e-agua.html>

<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/833/1>

<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/>