

VIDA ESPORTIVA

Agenda esportiva:
Veja a programação da cidade em www.df.superesportes.com.br

► NUTRIÇÃO

Frequentes na rotina de atletas, as dores musculares podem ser atenuadas por meio de alimentos que funcionam como anti-inflamatórios ou antioxidantes. Assim, é possível minimizar o comprometimento do desempenho nos treinamentos

REMÉDIO NO PRATO

MAÍRA NUNES
ESPECIAL PARA CORREIO

“**Uma das vantagens é que os anti-inflamatórios naturais podem ser consumidos todos os dias sem as contraindicações do uso de medicamentos**”

Luiz Garofano, nutricionista esportivo

Basta começar uma série nova na academia ou aumentar o ritmo dos treinos que, no dia seguinte, o corpo amanhece dolorido. Não é raro que as mudanças na rotina dos exercícios sejam sinônimo de incômodo físico e de redução da força muscular, resultado, entre outras coisas, de um processo inflamatório natural de defesa do organismo até que ele se adapte aos novos esforços. O pico das dores ocorre de 24 a 48 horas após a realização das atividades, mas tende a se resolver depois de três dias — tempo que pode ser reduzido por meio de alimentos que funcionam como anti-inflamatórios ou antioxidantes.

Mais comuns em praticantes de exercícios que exigem força e explosão, as dores musculares tendem a comprometer o desempenho do atleta nos treinamentos. “A redução da magnitude e do tempo de duração desses sintomas é importante para que o esportista volte logo a treinar bem”, aponta o nutricionista esportivo Luiz Garofano. A série de musculação que o fisiculturista Leandro de Carvalho Amaral, 25 anos, faz na academia é acompanhada por uma alimentação restrita e equilibrada ao longo do dia visando a uma boa recuperação. “Sinto que assim meu corpo funciona melhor”, comenta.

Não é que um atleta deixará de sentir dor muscular por causa da alimentação. “Os alimentos não vão inibir o processo inflamatório”, esclarece a nutricionista esportiva Tarcila de Andrade. Até porque a inflamação faz parte do processo de desenvolvimento da musculatura. “Sem ela, não se teria resultado algum”, ressalta. É preciso que ocorra o dano na fibra muscular para que o corpo responda produzindo mais fibras que vão recuperar as microlesões. Dessa forma, ocorre o aumento de massa muscular. Mesmo assim, alguns alimentos

conseguem diminuir a inflamação dos músculos (veja quadro), fazendo com que a recuperação do organismo seja mais rápida.

“Uma das vantagens é que os anti-inflamatórios naturais podem ser consumidos todos os dias sem as contraindicações do uso de medicamentos”, observa Luiz Garofano. Situações de atividades muito intensas promovem a produção de radicais livres no organismo, que colaboram para o processo inflamatório e pioram a dor. Assim, fontes de vitamina C, frutas vermelhas, açaí, cacau e castanhas são indicadas por conta da propriedade antioxidante que possuem.

Na lista para combater os incômodos musculares, ainda entram alguns aminoácidos — com o objetivo de balancear o pH sanguíneo, mantendo a força e a resistência do atleta —, além de alimentos diuréticos, como o chá de hibisco, que ajuda o corpo a não reter muito líquido.

É importante que o reforço na alimentação não seja apenas após os treinos, mas sim ao longo do dia, de forma equilibrada. “Quanto maior for a variedade de cores presentes na alimentação, maior será a diversidade de nutrientes consumidos, o que favorece o melhor funcionamento do organismo e, consequentemente, uma recuperação mais rápida”, indica Tarcila de Andrade.

Paula Rafiza/Esp.CB/D.A Press - 16/5/14



O fisiculturista Leandro Amaral mescla a série de musculação com uma alimentação equilibrada: “Sinto que assim meu corpo funciona melhor”

Solução natural

Confira alguns alimentos que ajudam a combater as dores musculares



Alimentos antioxidantes

Frutas cítricas, açaí, frutas vermelhas, cacau, oleaginosas (como castanhas) — combatem as dores musculares causadas pelos radicais livres.



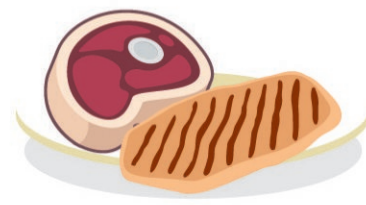
Anti-inflamatórios

Alecrim, abacate, acerola, salmão, erva-mate, linhaça, açafrão, capim-limão, camomila, melancia, azeite de oliva, uvas roxas, amora, açaí, alho, cebola, brócolis e fontes de ômega 3, como peixes de água fria (cavala, sardinha, salmão e arenque) — agem contra a inflamação dos músculos.



Chás

Chá verde (tem propriedades antioxidantes), chá de hibisco (por ser diurético, faz com que o corpo funcione melhor e pare de reter água), chá de canela e chá de gengibre (são anti-inflamatórios e aceleram o metabolismo). Os termogênicos naturais também ajudam de forma indireta por colaborar para um melhor funcionamento do organismo.



Aminoácidos

O B alanina, encontrado no peito de frango e de peru, e a creatina, presente na carne bovina, são produzidos naturalmente pelo organismo. Em situações de exercício intenso, no entanto, são indicadas quantidades maiores com o objetivo de balancear o pH sanguíneo, mantendo a força e a resistência do atleta.



Água

O atleta bem hidratado mantém as articulações lubrificadas e uma maior fluidez do sangue, o que ajuda a evitar as dores.

Jose Varella/CB/D.A Press - 21/12/03

► FUTEBOL SOLIDÁRIO

Ex-jogadores da Seleção participam de jogo beneficente

Antes de a Seleção Brasileira entrar em campo e marcar o início da Copa do Mundo, craques de outros tempos da camisa canarina vão calçar as chuteiras e voltar aos gramados por uma boa causa. Em prol do Lar dos Velhinhos, eles farão duas partidas no Distrito Federal neste fim de semana. Entre os ex-atletas estarão o goleiro Paulo Victor (foto), reserva no Mundial de 1986, e o atacante Viola, campeão com o elenco de 1994. No sábado, o time entra em campo às 16h, no Estádio da Metropolitana, no Núcleo Bandeirante. A segunda partida está marcada para domingo, às 11h, no Augustinho Lima, em Sobradinho. O ingresso será 1kg de alimento não perecível. Toda a arrecadação vai ser doada para o Lar dos Velhinhos. Alguns atletas, como Viola, só chegarão à cidade no domingo. Por isso, não vão participar do primeiro jogo.



► GINÁSTICA

Atletas vão à França

A equipe de ginástica acrobática da Escolinha da Secretaria de Esporte, composta de 28 atletas, vai participar do Campeonato Mundial da modalidade, na França, em julho. O grupo, que se apresentou na abertura da Gymnasiade, em novembro, já tinha participado da edição da Flórida (EUA) em 2012, em que o Brasil foi representado pela primeira vez numa competição internacional.

Programa-se

Partidas beneficentes com ex-jogadores da Seleção

SÁBADO

Horário: às 16h

Local: Estádio da Metropolitana, no Núcleo Bandeirante

DOMINGO

Horário: às 11h

Local: Estádio Augustinho Lima, em Sobradinho

Obs.: o ingresso para cada jogo será 1kg de alimento não perecível