

Consenso da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte 2009

Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), é crescente o consumo de suplementos alimentares e drogas lícitas e ilícitas, que interferem no rendimento e são utilizados por atletas de alto rendimento, academias, clubes e escolas de esportes, nas mais variadas modalidades.

A alimentação saudável, adequada ao exercício e a modificação favorável da composição corporal, otimizam o desempenho esportivo do atleta e devem ser entendidos como o ponto de partida para obter o melhor desempenho.

A necessidade calórica dietética é influenciada pela hereditariedade, sexo, idade, peso e composição corporal, condicionamento físico, fase de treinamento, frequência, intensidade, duração e modalidade. Para esses o cálculo das necessidades calóricas, corresponde a consumo entre 37 e 41 kcal/kg de peso/dia e, dependendo dos objetivos, pode apresentar variações mais amplas, entre 30 e 50 kcal/kg/dia.

A restrição de calorias com objetivo de reduzir a massa gorda deve ser cautelosa e periodicamente monitorada, para evitar que se perca também massa magra. A redução de 10 a 20% das calorias totais, não causa prejuízos ao desempenho do atleta e promove alteração na composição corporal, com redução de massa corporal de gordura, não induzindo fome e fadiga.

Estima-se que a ingestão de carboidratos correspondente a 60 a 70% do aporte calórico diário atende à demanda de um treinamento esportivo. Para otimizar a recuperação muscular recomenda-se que o consumo de carboidratos esteja entre 5 e 8 g/kg de peso/dia. Em atividades de longa duração e/ou treinos intensos há necessidade de até 10 g/kg de peso/dia para a adequada recuperação do glicogênio muscular e/ou aumento da massa muscular. Para provas longas, os atletas devem consumir entre 30 a 60g de carboidrato, para cada hora de exercício e após o exercício exaustivo, recomenda-se a ingestão de carboidratos simples entre 0,7 e 1,5 g/kg peso no período de quatro horas.

As necessidades de proteína aumentam com o tipo de exercício praticado, sua intensidade, duração e frequência e não há uma definição em relação a diferenças quanto ao sexo. Para os exercícios físicos que têm por objetivo aumento de massa muscular, sugere-se a ingestão de 1,6 a 1,7 gramas por quilo de peso, por dia. Para os esportes em que o predomínio é a resistência, calculando-se ser de 1,2 a 1,6g/kg de peso a necessidade de seu consumo diário. Os atletas devem ser conscientizados de que o aumento do consumo protéico na dieta além dos níveis recomendados não leva aumento adicional da massa magra. A ingestão protéica combinada com a ingestão de carboidratos após os exercícios de hipertrofia favorece o aumento da massa muscular. A recomendação é de 10 g de proteínas e 20 g de carboidratos.

A recomendação de lipídeos para atletas é a mesma para a população em geral, cerca de 1g de gordura por kg/peso corporal, o que equivale a 30% do valor calórico total (VCT) da dieta. A parcela de ácidos graxos essenciais deve ser de 8 a 10g/dia (10% saturados, 10% de poliinsaturados e 10% de monoinsaturados).

Com relação aos micronutrientes, ou seja, vitaminas e minerais, parte-se do pressuposto que quando presentes em uma dieta equilibrada e diversificada são suficientes para a demanda exigida e a suplementação não é necessária. Esta é reservada apenas para atletas de alto desempenho, em que a ingestão na dieta balanceada mostra-se insuficiente. É importante garantir uma hidratação apropriada durante a atividade física, possibilitando que o desempenho esperado seja atingido e que problemas de saúde sejam evitados.

A inclusão de sódio nas bebidas reidratantes promove maior absorção de água e carboidratos pelo intestino durante e após o exercício. Em exercícios prolongados, que ultrapassam uma hora de duração, recomenda-se beber líquidos contendo de 0,5 a 0,7g.l-1 (20 a 30 mEq.l-1) de sódio.

A utilização de gel energético vem sendo cada vez mais freqüente e cumpre o papel na reposição de carboidratos. Porém, seu uso deve ser acompanhado da ingestão regular de água, para que a associação garanta a manutenção do desempenho de um organismo corretamente hidratado.

Para garantir que o indivíduo inicie o exercício bem hidratado, recomenda-se que ele beba cerca de 250 a 500 ml de água duas horas antes do exercício. Durante o exercício recomenda-se iniciar a ingestão já nos primeiros 15 minutos e continuar bebendo a cada 15 a 20 minutos. O volume a ser ingerido varia conforme as taxas de sudorese, geralmente entre 500 e 2.000 ml/hora. Após a prática esportiva, deve-se continuar ingerindo líquidos para compensar as perdas adicionais de água pela diurese e sudorese.

O Consenso enfatiza também sobre as substâncias ilícitas, cuja utilização, de acordo com a Agência Mundial Antidoping (WADA) e o Comitê Olímpico Internacional (COI), caracteriza uma infração de códigos éticos e disciplinares. São exemplos dessas substâncias: esteróides androgênicos anabólicos, eritropoetina, gonadotrofinas, corticotrofinas, insulinas e diuréticos. Existem exceções a serem consideradas, visando às eventuais solicitações de autorizações para uso terapêutico de fármacos que constam na listas de substâncias restritas e proibidas.

Este consenso é uma atualização da primeira publicação em 2003 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), com novidades na área tendo como seu principal objetivo a saúde e o bem-estar daqueles que praticam atividade física regular.

Direitos Autorais
www.fitnessbrasil.com.br
Fonte: RGNutri 19/8/2009