

## **PORQUE SE ALIMENTAR CORRETAMENTE ANTES E DEPOIS DE MALHAR? TENHA MAIS MASSA MAGRA E MÚSCULOS MAIS "DEFINIDOS"**

**Dra. Marta Cecília Soli Alves Rochelle**

Todo jovem é "ligado" na sua imagem corporal e forma física. Normalmente eles possuem motivação suficiente para atividades físicas praticamente diárias, mas nem sempre para uma alimentação saudável

Vamos dar orientações gerais e básicas para voce ter uma alimentação mais equilibrada, com mais saúde, além de um corpo definido e "sarado" !!!.

Uma alimentação balanceada faz toda a diferença: mais massa magra, músculos mais definidos e menos massa gorda (porém tudo dentro de uma faixa saudável).

A base da alimentação humana vem dos carboidratos, pois fornecem energia rápida. Alimentos ricos são: trigo, milho, arroz, aveia, batatas, cará, mandioca, etc.. e todas as massas e farinhas derivadas desses grãos. Recomenda-se comer cerca de 50% de cereais integrais. Por isso, abuse do arroz integral, dos deliciosos pães integrais, *mix* de cereais (tipo granolas) para café-da-manhã, etc....

Portanto voce que pratica esportes e quer MAIS MASSA MUSCULAR, não se deixe enganar: voce deve comer alimentos fontes de carboidratos antes e após os treinos, pois é a ingestão correta de alimentos ricos como pães, torradas, cereais em barras, biscoitos sem recheio, massas, batatas, etc, que garante a preservação das proteínas do organismo que construirão seus músculos cada vez maiores e mais fortes! (hipertrofia muscular)!!. Atenção: mas faça tudo bem "casado": alimentação correta e um treinamento apropriado para o ganho de massa muscular.

Não pratique esporte em jejum, pensando que ajudaria a emagrecer e perder gordura !!! Este é um grande engano. Se voce comer pouco ou nenhum carboidrato antes do esporte, as proteínas podem ser usadas como fonte de energia, além das gorduras, o que leva a uma perda de massa muscular.

Antes de "malhar" faça uma refeição de fácil digestão, e não vá com o estômago cheio, pode ser perigosos à sua saúde. Dê um espaço de 3 a 4 horas entre sua refeição grande (almoço e jantar) e a prática desportiva.

Exemplo de uma refeição saudável feita cerca de 30 a 45 minutos antes do esporte (isto vale se voce treina bem cedo ou no final da tarde)

150 ml de **iogurte desnatado**

2 a 3 **Torradas ou bolachas cream crackers, ou água e sal, ou água**

1 **pedaço de fruta macia sem cascas ou bagaços (bananinha maçã ou banana prata ou ½ maçã ou ½ pera,...)**

ou um *shake* batido com:

150 ml de **leite desnatado batido com**

2 colheres de **sopa cheias de Farinha Láctea ou Neston**

+ 1 bananinha pequena (maçã ou prata).

Continuando nossa dicas para voce ter "aquele" corpo sarado e saudável, prefira comer 5 a 6 refeições por dia (café-da-manhã, pequena merenda no meio da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar e até uma ceinha leve mais tarde).

Tenha uma alimentação muito farta em verduras, legumes e frutas, sendo necessário ingerir verdes e amarelos diariamente, além de outras cores, como complemento (vermelhos, roxos, dentre outros). Ingira sempre crus, além dos cozidos.

Consuma porções adequadas de carnes (cerca de 2 vezes/dia, com cerca de 100g cada), feijões (1 concha/dia de qualquer tipo de feijão) e ovos, além de laticínios como leite, iogurtes e queijos (2 a 3 porções/dia), preferencialmente magros, semi ou desnatados. Ovos inteiros, nunca mais de 3 a 4 por semana.

Não caia na "armadilha" de comer inúmeras claras por dia, ou tomar aminoácidos, etc... Isto pode lhe trazer sérios problemas de saúde !!!

Voce não precisa mais do que essas porções de proteínas DIARIAMENTE (além dos carboidratos já citados), para ter "aquele corpão "maravilhoso", se voce já "malha" bem:

1 porção de qualquer tipo de carne no almoço e 1 no jantar.

1 concha cheia de qualquer tipo de feijão

2 copos de leite magro ou substitua 1 dessas porções por queijo magro.

Não esqueça de comer também um alimento protéico LOGO após o esporte, junto com o carboidrato, Juntos são a melhor dica para aumentar sua massa muscular!!! Exemplos:

Torradas + queijo branco, ou requeijão ou queijo ligh  
+ geléia ou mel  
Suco de frutas ou 1 fruta macia

ou  
Leite desnatado  
+ sucrilhos  
+ mel  
+ 1 fruta macia picada

Existem alimentos que devem ser ingeridos com equilíbrio e adequação, mas sem excluí-los...são as gorduras, óleos, doces e açúcares, pois o excesso desses nutrientes na nossa alimentação pode levar ao aparecimento de doenças graves que encurtam nossa vida, além de bebidas alcoólicas, enlatados, salgados, frios e embutidos.

Use óleos vegetais como o de canola, girassol, milho e soja, além do uso freqüente de azeite de oliva. Margarina e manteiga em menor escala.

Beba de 1,5 litros de líquidos por dia, ou mais, de acordo com sua atividade física. Tome água fresca, sem gás, chás naturais sem açúcar, sucos diluídos, e muito eventualmente, refrigerantes, que por terem aditivos e um gás ácido não natural, prejudicam dentes, estômago e a absorção de cálcio.

Para uma boa hidratação a regra é simples: quem pratica esportes até 1 hora, deve tomar apenas água bem fresca. Já entre 1 hora e 1 e meia horas, além

da água, tomar água de coco gelada como complemento isotônico para repor sais. Porém quem pratica esportes de longa duração, na 1ª hora continue tomando só água fria, mas a partir da 2ª hora já deve tomar hidratantes com sais (tipo Gatorade ou outras marcas), sempre bem gelados.

O correto é sempre tomar 3 a 4 goles grandes a cada 15 ou 20 minutos, pois é o tempo que o estômago esvazia para esses líquidos.

Nunca tome esses hidratantes antes de 1 hora de treinos, pois são ricas em sal, que podem elevar sua pressão arterial. Por outro lado, tome somente esses hidratantes, quando seus treinos forem longos, pois a água não repõe os sais perdidos por tanto tempo.

E agora a orientação final: cuidado com a utilização inadequada de suplementos nutricionais! Sua ingestão, se não devidamente orientada por um médico ou Nutricionista especializados em esportes, pode causar sérios problemas de saúde, ao invés de ajudar. Lembre-se que uma alimentação normal e sadia oferece tudo que um indivíduo precisa para sua saúde e bom desempenho. Poucos necessitam efetivamente, de suplementos.

Aproveite nossas orientações e lance seu "novo modelo 2014" : tenha mais massa muscular, um corpo esteticamente adequado, com mais saúde e qualidade de vida, malhando muito, mas alimentando-se corretamente !!!!

Para uma orientação mais detalhada, procure a gente !! Voce vai gostar!!..e temos certeza, que vai valer a pena!.....

**Dra. Marta Cecília Soli Alves Rochelle**

Nutricionista, pela Universidade de São Paulo – USP

Docente universitária há mais de 27 anos

Doutora em Saúde / Esportes pela UNICAMP

Atua em Consultório particular há mais de 20 anos, em orientação nutricional para atletas e desportistas.

Contatos: (19) 3411-2948 ou

(19) 99781-1154

[martarochelle@terra.com.br](mailto:martarochelle@terra.com.br)

veja nosso blog: [www.martarochelle.blogspot.com](http://www.martarochelle.blogspot.com)