

O INPUT DE ENERGIA TEM DE SER ADEQUADO, OU O EXERCÍCIO NÃO É EFICIENTE.

*Dois conselhos para ter a certeza que protege o seu corpo:
coma o suficiente e na altura certa.*

Já alguma vez pensou que quanto menos comer, mais massa gorda vai perder com o exercício que faz?

Dois reconhecidos cinesiologistas/nutricionistas, escreveram na edição de Julho/Agosto (1999) do ACSM Health & Fitness Journal, que podemos estar a tentar perder peso e tonificar os nossos músculos com informação insuficiente. Dan Benardot, Ph.D. e Walter R. Thompson, Ph.D., FACSM, ambos da Georgia State University, reuniram informação que indica que muitos americanos com hábitos de prática desportiva regular podem estar a comer os alimentos errados na altura errada e esperam que os seus corpos os compensem por isso.

“É um erro pensar que o exercício (output) sem a ingestão correcta de energia, vai gastar calorias e reduzir o peso de um amaneira saudável e apropriada”, diz Benardot. “O mais importante é estar em equilíbrio, de maneira a que o metabolismo de repouso esteja suficientemente elevado.”

Porque é que o metabolismo de repouso faz assim tanta diferença? Estes dois investigadores citam dois estudos que sugerem que uma pessoa que reduza a sua ingestão calórica desenvolve uma taxa de gasto de energia mais baixa, gastando, portanto, menos calorias. Esta é uma adaptação normal do corpo humano para compensar a privação de calorias. Crianças, mulheres e atletas jovens são, particularmente susceptíveis ao exercício

quando estão em déficit calórico. Juntando às necessidades energéticas provenientes da actividade física, as crianças necessitam de energia extra para crescer. A restrição calórica nas mulheres pode contribuir para disfunções na ovulação, que recentemente têm sido relacionadas com a saúde óssea, o que as pode por em risco de osteoporose precoce. Os atletas jovens que se exercitam sem a adequada ingestão de energia podem por em causa a sua taxa de crescimento, e a anemia é bastante comum nestes casos. Todos estes factores influenciam as necessidades totais de energia.

Quando a quantidade necessária não é ingerida na altura certa, então todas as razões para o exercício (manutenção, fitness, massa muscular, força e perda de peso) vão deixando de fazer sentido ao longo do tempo. As pessoas activas têm de ter a noção de que o corpo usa as proteínas quando não existem as quantidades suficientes de energia proveniente dos hidratos de carbono. Por isso, é essencial uma ingestão adequada de hidratos de carbono antes da prática da actividade física, independentemente de ser numa bebida ou numa pequena quantidade de alimentos sólidos. Os investigadores atrás citados referem que refeições frequentes e pequenas em quantidade mantêm o nível energético e o metabolismo elevado. O corpo não trabalha sem combustível, e não queima tanta gordura como as pessoas desejariam se a ingestão calórica é baixa.

José Pedro Almeida
Fisiologista do Exercício
NSCA-CPT