
EDITORIAL**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Assim como o texto do volume 5 número 26 da RBNE, este foi escrito com base no último posicionamento sobre Nutrição Esportiva do Colégio Americano de Medicina do Esporte e das Associações dos Nutricionistas do Canadá e dos Estados Unidos.

Seu principal objetivo é fornecer para indivíduos ativos fisicamente recomendações nutricionais para os momentos pré, durante e após a prática de atividade física com base no estudo supracitado, o qual foi desenvolvido com base na maioria das evidências sobre cada tema.

Também é válido ressaltar que para este público é recomendada a ingestão de 6 a 10 g.kg⁻¹.dia⁻¹ de carboidrato, 1,2 a 1,7 g.kg⁻¹.dia⁻¹ de proteína e que 20 a 35% da energia total ingerida seja proveniente de gordura.

Visando à hidratação é recomenda a ingestão de 5 a 7 ml de líquido por Kg de massa corpórea antes da sessão de atividade física. Neste momento também é importante a ingestão de carboidrato para a geração de energia durante a atividade física e a maioria dos estudos não recomenda o jejum, pois ele resulta em consequências negativas, como proteólise muscular e fadiga precoce devido aos níveis reduzidos de glicogênio.

Por fim, vale ressaltar que alimentos com índices glicêmicos consideravelmente baixos e com níveis consideráveis de gordura não são interessantes neste momento por dificultarem o esvaziamento gástrico.

Durante o exercício de até uma hora de duração, a ingestão de nutrientes não resulta em benefícios ao praticante.

No entanto, se a atividade perdura por mais de uma hora é recomendada a ingestão de 30 a 60 g de carboidrato por hora de atividade e caso algum carboidrato seja diluído em água, deve-se preferir diluição em líquido gelado e de 6 a 8% de carboidrato, de modo a favorecer o esvaziamento gástrico.

Já ao final do treinamento, é aconselhável a ingestão de: 450 a 675 ml de líquido para cada 0,5 Kg de massa corpórea perdida na atividade objetivando à

recuperação dos líquidos corpóreos perdidos; proteína para a síntese protéica; e 1 a 1,5 g de carboidrato por Kg de massa corpórea durante os 30 primeiros minutos de descanso.

Caso o indivíduo vá ingerir um alimento com alto índice glicêmico, este é o melhor horário do dia, pois tal estratégia favorece a captação de glicose pelas células musculares sem a necessidade de liberação de grandes quantidades de insulina (que favorece a lipogênese, por exemplo), pois assim com este hormônio, a contração muscular gera translocação dos transportadores de glicose (glut 4) para a membrana celular.

A entrada de glicose nas células musculares é importante tanto para recuperar os estoques de glicogênio (o que será importante para a próxima sessão de treinamento) como para a geração de energia para a síntese protéica.

Como no editorial do último número da RBNE já foram discutidas as diferenças entre os alimentos e os suplementos nutricionais, foge do escopo do presente manuscrito retomar tal discussão.

Por fim, algumas dicas válidas não apenas para praticantes de atividade física: elaborar uma lista de compras antes de ir ao mercado e não ir às compras com fome porque induz a compra de menor quantidade de alimentos não saudáveis; o indivíduo preparar seu próprio alimento e evitar a visualização dos alimentos durante as refeições reduz o apetite; guardar os alimentos “vilões” fora do foco de visão e separados em porções; e deixar frutas lavadas e picadas na geladeira, em local de fácil acesso.

A principal mensagem que pretendo deixar com estas palavras é que independentemente da questão em discussão, o profissional diferenciado não é aquele que considera nas suas intervenções profissionais um ou alguns artigos, mas sim aquele que age com base na maioria dos estudos sobre o tema.

Por fim, sinta-se convidado a adentrar em mais este número da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva!

Carlos Roberto Bueno Júnior

Bacharel, Mestre e Doutorando pela Universidade de São Paulo
Centro de Estudos do Genoma Humano - Instituto de Biociências da USP

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpefex.com.br / www.rbne.com.br

Editor-chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (IBPEFEX / UFMA)

Editores Associados

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (IBPEFEX/UMC)
 Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (UNICAMP)
 Prof. Especialista Carlos Eduardo Cintra (IBPEFEX / UGF)
 Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste)
 Prof. Dr. Jonato Prestes (UFSCar)
 Prof. Ms. Mário Augusto Charro (USCS)
 Profa. Ms. Rafaela Liberali (UGF)
 Prof. Dr. Reury Frank Pereira Bacurau (USP-Leste)

Revisores Científicos

Prof. Dr. Carlos Alexandre Fett - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT/Cuiabá
 Profa. Dra. Christiane de Faria Coelho - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT/Cuiabá
 Profa. Dra. Denise Maria Martins - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE
 Prof. Dr. Everson Araújo Nunes - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC
 Prof. Dr. Fabrício Azevedo Voltarelli - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT/Cuiabá
 Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto - Universidade Federal de Lavras
 Prof. Dr. Gustavo José Justo da Silva - Universidade de São Paulo - INCOR - USP
 Prof. Dr. João Luiz Quagliotti Durigan - Universidade Federal da Paraíba - UFPB
 Prof. Dr. Marcelo Macedo Rogero - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública-USP
 Prof. Dr. Marcelo Saldanha Aoki - Universidade de São Paulo - USP-Leste
 Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - Universidade Presbiteriana Mackenzie
 Prof. Dr. Marcelo Conte - Universidade de Sorocaba - UNISO e Escola Superior de Educação Física de Jundiá - ESEFJ
 Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
 Prof. Dr. Newton Nunes - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte INCOR
 Profa. Dra. Renata Rebello Mendes - Universidade Bandeirante - UNIBAN
 Prof. Dr. Ricardo Zanuto - Centro Universitário de Santo Andre (FEFISA)
 Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes - Universidade de Campinas - UNICAMP
 Profa. Dra. Rozangela Verlengia - Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP
 Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior - Universidade Metropolitana de Santos - UNIMES
 Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP
 Prof. Ms. Adilson Reis Filho - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT
 Prof. Ms. André Luis Almeida - Universidade Gama Filho - UGF
 Profa. Ms. Eliana Lousada - Universidade Gama Filho - UGF
 Prof. Ms. Felipe Fedrizzi Donatto - Universidade de São Paulo - ICB I - USP
 Prof. Ms. Gleisson Alison Brito - Universidade Federal do Paraná - UFPR
 Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
 Prof. Ms. João Henrique Bohn Zanoni - Centro Universitário Campos de Andrade-UNIANDRADE
 Prof. Ms. Luiz Carnevali Júnior - Faculdades Anhanguera - Taboão da Serra
 Prof. Ms. Rafael Ayres Romanholo - Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal-FACIMED/RO

Revisores / Tradutores

Marina Valente Navarro (IBPEFEX)

Web Master / Diagramador

Francisco Nunes Navarro (IBPEFEX / USP-RIBEIRÃO PRETO)