

Abuse dos líquidos

“Águas não engorda, não faz mal; simplesmente hidrata as células”. Esta receita, aparentemente do conhecimento popular, é a única fórmula apresentada pelo professor de educação física, Marco Paulo de Paoli, para compensar a baixa umidade do ar nos próximos meses. A opinião é partilhada por outros especialistas da área e pelo médico Flory Machado, que atua há vários anos no meio esportivo.

Segundo Marco Paulo, somente uma “compensação líquida” pode evitar um caso de desidratação, mesmo não havendo uma atividade física mais intensa. “O que ocorre, na realidade, é um tabu em relação à ingestão de líquido paralelamente à prática física.

Muitos desportistas, por completa desinformação, exageram nas suas atividades sem que haja a compensação líquida necessária”. O instrutor acredita que os exercícios classificados como aeróbicos — a ginástica, por exemplo — devem seguir um ritmo diferente nesse período de seca, já que a perda de água é maior.

Antônio Carlos Feijão, técnico de atletismo do colégio Elefante Branco, adapta seus treinos nesta época do ano. “Procuro sempre deixar o atleta o maior tempo possível em contato com a água e atraso um pouco a preparação”. Flory Machado revela que uma dosagem adequada de líquido pode, até mesmo, evitar infecções nas vias respiratórias.