

# A DIETA DO ESPORTE

## **Maratonista esgota os carboidratos em até 3 horas**

Os atletas devem ingerir por dia até 2 gramas de proteína para cada quilo de seu peso corporal. Se a pessoa pesa 70 quilos, são 140 gramas de proteínas divididos em mais de cinco refeições diárias. A receita é do professor da Academia Shape, Lamartine Souza.

Para cada modalidade esportiva, há uma composição diferente de cardápio. Mas, de modo geral, os atletas precisam de maior quantidade de carboidratos (como macarrão, arroz, batatas, açúcares) e devem evitar excesso de gorduras, pondera Lamartine Souza, que também é especialista em Nutrição Aplicada a Atividade Motora pela USP.

O corredor de maratona, que

percorre 42 quilômetros numa prova, precisa repor carboidratos com mais rapidez. Depois de 2 a 3 horas de corrida, o atleta já esgotou as reservas desse nutriente, armazenadas no fígado e nos músculos. "Sob esforço, os carboidratos dos músculos se esgotam bem antes das 13 horas previstas", exemplifica Turíbio.

Já no caso do jogador de futebol profissional, a reserva de glicogênio (açúcar armazenado) se esgota no final do jogo, obrigando-o a tomar bebidas doces logo em seguida.

Para repor esse nutriente por meio de uma dieta equilibrada, ele levaria um tempo entre 48 horas a 72 horas.