

Consenso de nutrição esportiva 2003

Comitê Olímpico Internacional

International Olympic Committee

A quantidade e a composição dos alimentos, além do horário da ingestão alimentar, podem significativamente modificar o desempenho esportivo. O consumo de uma dieta adequada influenciará positivamente, ajudando no treinamento mais intenso, recuperação mais rápida e adaptação mais eficiente e com menor risco de doença e lesão. Os atletas deveriam adotar estratégias nutricionais específicas antes e durante a competição com o objetivo de maximizar o desempenho. Atletas se beneficiarão de uma orientação de um profissional qualificado da área de nutrição esportiva, o qual poderá fornecer informações sobre suas necessidades energéticas e de nutrientes e também ajudar no desenvolvimento de estratégias nutricionais específicas para cada modalidade esportiva para o treinamento, a competição e a recuperação.

Uma dieta que forneça calorias suficientes, mediante o consumo de uma grande variedade de alimentos comumente disponíveis, pode satisfazer as necessidades de carboidratos, proteínas, gorduras e micronutrientes para o treinamento e a competição. A dieta adequada servirá como auxílio na aquisição de uma composição corporal apropriada para o alcance do sucesso em determinado esporte. Quando há restrição alimentar, pode ocorrer a deficiência de nutrientes que prejudicará tanto a saúde quanto o desempenho do atleta. Portanto, é importante a seleção cuidadosa dos alimentos hipercalóricos, quando há restrição da ingestão de calorias para a redução da massa e gordura corporal. A gordura é um importante nutriente e a dieta deve conter quantidade adequada de gorduras.

Atletas devem ter como meta a ingestão de uma quantidade de carboidratos que satisfaça as necessidades de energia do seu programa de treinamento e também a recuperação adequada dos estoques de carboidratos durante o período de recuperação entre as sessões de treinamento e competições. Este objetivo pode ser alcançado com o consumo de lanches e refeições ricos em carboidratos, consumo que também forneça uma boa fonte de proteínas e outros nutrientes. Uma dieta variada que atinja as necessidades de energia fornecerá proteínas acima das necessidades. A massa muscular é mantida ou incrementada nesse nível de ingestão protéica e o período de ingestão de carboidratos e de proteínas pode alterar a adaptação ao treinamento.

Uma ingestão alta de carboidratos nos dias antes da competição auxiliará no aumento do desempenho, principalmente quando em casos de exercícios acima de 60 minutos. A desidratação prejudica o desempenho na maioria dos eventos e atletas devem se hidratar adequadamente antes do exercício. Recomenda-se a ingestão suficiente de líquidos durante o exercício para limitar a desidratação para menos que 2% da massa corporal. Durante o exercício prolongado, o líquido consumido deve fornecer carboidratos. O sódio deve ser incluído quando as perdas por meio do suor são altas, principalmente se a duração do exercício for acima de 2 horas. Não é recomendada a ingestão de líquidos que promovam ganho de peso durante o exercício. No período de recuperação, a reidratação deve incluir a reposição de água e sais perdidos na sudorese.

Atletas devem ser advertidos quanto ao uso indiscriminado dos suplementos dietéticos. Os suplementos que fornecem nutrientes essenciais devem ajudar, quando a ingestão de alimentos ou a variedade são restritas. A utilização de suplementos não compensa uma variedade pobre de alimentos e uma dieta inadequada. Atletas que contemplam a utilização de suplementos e alimentos esportivos devem considerar a eficácia, o custo, o risco para a saúde e para o desempenho e o potencial para um teste de *doping* positivo desses produtos.

O excesso de treinamento e de competição está associado com algumas conseqüências negativas. Uma boa imunidade e o risco reduzido de infecções podem ser alcançados mediante o consumo de uma dieta variada e adequada em calorias e nutrientes, sono adequado e diminuição de outros fatores estressantes. A atenção à ingestão dietética de cálcio e ferro é importante em atletas com risco de deficiência, mas a utilização de grandes quantidades de determinados micronutrientes pode ser prejudicial. Atletas do gênero feminino com desordens menstruais devem ser encaminhadas imediatamente a um médico especialista qualificado para diagnóstico e tratamento.

Os alimentos podem contribuir não somente para alegrar a vida, mas também para o sucesso no esporte.

Lausanne, 18 de junho de 2003.