

- [Revista Runner's World](#)

# Melhore seu desempenho na corrida com alimentação correta

Quem leva a corrida a sério sabe os benefícios que ela traz. Além de deixar o corpo em forma, pode evitar inúmeras doenças – desde a osteoporose, às patologias cardíacas e alguns tipos de câncer. De acordo com a nutricionista Joana Lucyk, mestre em nutrição humana e diretora da Clínica Saúde Ativa - em Brasília, o sucesso da atividade deve-se em boa parte à alimentação balanceada. “Enjôos, câibras e fadiga são muitas vezes sinais de uma dieta inadequada. São esses problemas que determinam, na maioria dos casos, a desistência da prática e das provas”, ressalta.

Para chegar ao pódio, a especialista revela o segredo: uma dieta com a quantidade adequada em macronutrientes - carboidratos, as proteínas e os lipídios - e rica em micronutrientes - vitaminas e os minerais. “O atleta deve ainda, consumir substâncias bioativas com função principalmente antioxidante. Entre elas destacam-se o betacaroteno, que está nos vegetais em tons verdes escuros e alaranjados, a luteína e zeaxantina, também presentes nos vegetais verdes escuros e nos amarelos”, completa a mestre em nutrição.

## **MARATONA DE SABORES**

Investir em frutas, verduras e legumes é outra dica da nutricionista. As opções variam entre melancia, goiaba e tomate - que contém licopeno; além de uvas, jaboticaba, maçã, cebola, temperos naturais, cacau, frutas cítricas, chá verde e branco - ricos em compostos fenólicos. E quem acha que a parte branca da melancia deve ser descartada se engana: “Ela contém uma substância bioativa chamada citrulina, que auxilia na vasodilatação”.

A quinoa e a soja são outras boas opções. Ricas em arginina - aminoácido precursor do óxido nítrico - funcionam também como vasodilatadores. E para auxiliar no reparo muscular, Joana indica os ácidos graxos de cadeia longa, como o Ômega 3, potente anti-inflamatório presente na linhaça e em peixes como atum e sardinha.

## **É DADA A LARGADA**

No dia anterior à prova, o atleta deve garantir uma refeição rica em carboidratos e substâncias antioxidantes como, por exemplo, uma marcarronada à bolonhesa. Chegado o esperado dia, é necessário consumir um café da manhã com carboidratos, mais ou menos três horas antes da prova. Nessa refeição podem estar presentes também proteínas e lipídios, porém em menor quantidade. Por volta de 15 minutos antes da competição, a refeição deve ser líquida. “Excesso de frutas logo antes da prova não é recomendo, já que a frutose pode favorecer episódios de diarreia durante a maratona”, alerta Joana.

O atleta deve ingerir ainda, de 150ml a 350ml de líquidos por hora de prova. Outro fator importante é a temperatura da bebida, que deverá estar entre 15°C e 22°C. Deste modo, evitam-se desconforto gastrointestinal, desidratação e diminuição de rendimento. “É importante ressaltar que cada atleta tem sua individualidade bioquímica e, para otimizar resultados, é essencial que faça um acompanhamento nutricional personalizado com um profissional especializado”, finaliza.