

A melhor rotina alimentar pré e pós-treino

Reprodução/Jonathan Borba/ Unsplash

Ter uma dieta adequada é fundamental para obter bons resultados na academia. Veja dicas de especialistas do que consumir antes e depois dos exercícios

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Finalmente a meta de começar a treinar saiu do papel. Tênis, ok; roupa de academia, ok; força de vontade, ok. Tudo pronto. Ou quase tudo. Na hora de preparar o lanche, para dar aquela energia, bate a dúvida: o que devo comer? Proteína? Carboidratos? Quanto tempo é necessário esperar para iniciar os exercícios? E depois, vale optar por qualquer refeição para repor o gasto calórico?

Para o estudante de gestão pública Matheus Cristopher Gomes, 20 anos, não é preciso aderir a regimes mirabolantes para compor uma boa rotina alimentar pré e pós-treino. Como está em um processo chamado, na musculação, de bulking, cujo objetivo é ganhar peso e massa muscular, tem adotado uma dieta hipercalórica.

Por isso, antes de iniciar as atividades, costuma utilizar a suplementação de um hipercalórico batido com água, que tem ligeira absorção, facilita a digestão e permite iniciar o treino rapidamente, cerca de uma hora e meia após a refeição. Essa escolha considera, também, a praticidade da preparação, que leva poucos minutos. Na falta do suplemento, opta pelo macarrão — entre 300g e 350g — por ser leve e, igualmente, ter ágil absorção.

Para o antes

Esse é, de fato, um caminho adequado, segundo a nutricionista Patrícia de Castro Campos, especialista em nutrição clínica e esportiva. "Quando vamos praticar uma atividade física, independentemente de qual seja, gastamos, nos primeiros 40 minutos, nossa fonte de energia mais rápida, a glicose. Em seguida, o corpo começa a converter a gordura em energia, por meio dos estímulos do exercício. Portanto, para que haja carga para treinarmos, temos que consumir alimentos mais energéticos", explica. Entre os exemplos, estão os bons carboidratos: tapioca, crepioca, cuscuz, batata doce; sempre associados a uma proteína.

SUGESTÃO DE DIETA

- **No pré-treino: cuscuz com ovo mexido, tapioca com queijo branco ou batata doce com frango.**
- **No pós-treino: ovos mexidos com salada, contrafilé, patinho grelhado com salada crua ou grãos.**