

Dietas vegetarianas têm crescido entre atletas. Eles, porém, precisam ingerir macro e micronutrientes específicos para melhorar os treinamento e o desempenho nas competições

POR ANA MILETTI*

Influenciados por documentários, relacionamentos próximos e por melhoras na saúde, atletas de diversas modalidades têm optado pela alimentação exclusivamente vegetal. Tanto esportistas de alto rendimento quanto amadores que aderiram à dieta sem consumo animal falam dos benefícios que sempre envoltos em muitos mitos.

Desportistas como Marcelinho Huertas (jogador de basquete brasileiro), Lewis Hamilton (piloto de fórmula 1 britânico) e Serena e Vênus Williams (jogadoras de tênis norte-americanas) são alguns exemplos de que é possível subir no pódio sendo ético com a causa animal.

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 14% dos brasileiros se consideram vegetarianos. Especialistas garantem que, quando seguida de maneira correta e com acompanhamento profissional, essa dieta pode prevenir e diminuir o risco de doenças crônicas e promover a saúde. Além disso, os adeptos possuem menor risco de desenvolver sobrepeso, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

A carga de treinos de atletas, porém, exige uma diferença nutricional e energética, com ingestão de macro e micronutrientes específicos com o objetivo de beneficiar as adaptações de treinamento e o desempenho nas competições.

Os esportes

O professor Herbert Gustavo, especialista na fisiologia do exercício, explica como as diferentes modalidades têm gastos energéticos de formas específicas. “No endurance, como ciclismo e maratona, o atleta vegetariano costuma se adaptar melhor e de forma mais natural, já que a base da alimentação vegetal é densa em carboidratos complexos, que é o combustível ideal para manter os estoques de glicogênio muscular cheios para treinos longos.”

Em certos tipos de práticas, porém, o vegetariano pode ter mais dificuldade quando não possui uma alimentação regrada. “Em modalidades de explosão muscular e força máxima, como velocismo e levantamento de peso, o sistema energético predominante depende da fosfocreatina, na qual sua forma exógena é essencialmente encontrada em carnes vermelhas. Nesse sentido, quando não é corretamente suplementado com



O ESPORTE E A CAUSA ANIMAL

creatina, os atletas vegetarianos tendem a apresentar estoques intramusculares reduzidos, o que pode explicar uma certa dificuldade”, explica.

A alimentação vegetariana é mais rica em carboidratos complexos, fibras, compostos antioxidantes, fitoquímicos e menos rica em gordura saturada e colesterol, se comparada à dieta onívora. Nos atletas, isso desencadeia benefícios nas performances, como aumento do estoque de glicogênio muscular e diminuição da fadiga, além de uma melhor recuperação muscular.

Outro ponto que costuma gerar dúvidas é o valor biológico das proteínas vegetais e se é possível ter hipertrofia. Diferentemente das fontes animais, que contêm todos os aminoácidos essenciais de forma concentrada, os vegetais apresentam perfis variados.

Contudo, o segredo do atleta vegetariano está na complementação ao longo do dia: a clássica combinação brasileira de arroz e feijão, por exemplo, une aminoácidos que se completam, garantindo o aporte necessário para a reconstrução dos músculos.

Para a nutricionista Pollyanna Ayub, o acompanhamento médico deve ser bem próximo, principalmente quando há essa mudança alimentar. “O acompanhamento não se resume apenas a monitorar exames laboratoriais de forma isolada, mas, sim, também analisar a composição corporal, a ingestão alimentar, os sinais e os sintomas. Os exames laboratoriais podem, em um primeiro momento, identificar carências nutricionais, por isso a importância de se fazer uma avaliação nutricional completa e correta.”