



ALIMENTAÇÃO PARA QUEM MALHA

É sempre bom lembrar que a prática regular de atividades físicas deve andar de mãos dadas com a alimentação. Consumir o alimento certo antes e depois dos exercícios traz benefícios para o corpo, ajuda na queima de gordura e na manutenção da massa muscular. Por isso, é um equívoco esperar bons resultados do treino se não há alimentação adequada para as práticas.

A nutricionista especializada na área esportiva, Talita Bini Pigato, explica que o organismo precisa de mais nutrientes quando executa alguma atividade física e que tudo depende da intensidade e objetivos. ?A nutrição ajuda na recuperação muscular, na melhora da performance, na prevenção do envelhecimento e lesões, na estética, na melhora da composição corporal e, assim, proporciona mais qualidade de vida?, comenta.

Apesar de cada organismo e cada tipo de atividade física exigir uma determinada dieta, de um modo geral, alguns itens favorecem o treino ? e a saúde sente esse impacto. A nutricionista Talita conta que é bom preferir os alimentos naturais porque são as melhores fontes de vitaminas, minerais e antioxidantes. ?Além disso, cereais integrais e com baixo índice glicêmico evitam o acúmulo de gorduras, o que favorece os praticantes de atividades físicas que buscam a redução ou manutenção do peso corporal?, completa.

Alimentação para quem malha: 4 Trocas saudáveis para fazer já!

Antes e depois dos exercícios é importante comer o alimento que ofereça os nutrientes certos para o organismo ter energia e se recuperar. Veja o que você pode substituir para otimizar o treino!

Antes de malhar

Chocolate por fruta: tem gente que come doce antes de ir para a academia por conta do açúcar. Mas o certo mesmo é escolher e consumir uma fruta. Opções como a laranja ? inteira ou na forma de suco sem açúcar e sem peneirar -, e a maçã são opções legais porque têm baixo índice glicêmico. Isso significa que o açúcar desses alimentos chega à corrente sanguínea bem devagar e induz o organismo a utilizar a gordura como fonte de energia na hora de um exercício aeróbico de longa duração (corrida) ou em uma atividade de alta intensidade e com curta duração, como a musculação. O ideal é comer a fruta cerca de uma hora antes da prática do exercício. Além da fruta in natura uma dica é experimentar, por exemplo, as nossas Frutas

Crocantes ou os nossos deliciosos Smoothies.

Pão branco por pão integral: é a mesma regra da troca de chocolate por frutas. O pão integral dá energia, mas tem baixo índice glicêmico ? diferente do pão tradicional feito com farinha branca. Mais uma vez, uma hora antes de iniciar a atividade física é o tempo ideal de consumo.

Depois de malhar

Isotônicos por suco de fruta: para acelerar o processo de recuperação dos músculos e se hidratar, sucos de fruta desempenham um papel bem interessante, uma vez que são fontes de energia rápida e saudável. Recomenda-se ingerir até 30 minutos depois do treino a primeira dose de carboidratos de rápida absorção, como um suco de frutas adoçado. É importante saber que o corpo leva até 24 horas para se recuperar de uma atividade muscular intensa, por isso, é necessário fazer intervalos de descanso entre as atividades, e priorizar uma alimentação saudável, pois ela fornecerá o que o organismo precisa para sua recuperação.

Arroz branco por arroz integral: a regra vale para todos os cereais. As opções integrais são ótimas fontes de energia para o organismo, ajudam a recuperar os músculos e são mais nutritivos que as versões não integrais. Para quem deseja emagrecer, o ideal é estender o intervalo entre treino e refeição por até 60 minutos.

Fonte: Jasmine alimentos