
ALGUMAS VITAMINAS E MINERAIS PARA ATLETAS E ESPORTISTAS

Apesar de necessários em pequenas quantidades, as vitaminas e os minerais têm funções importantes e essenciais para o desenvolvimento, crescimento e manutenção de inúmeras reações metabólicas que ocorrem no organismo. Como todas estas reações são mais intensas durante a prática de exercícios físicos, pode haver maior necessidade destes nutrientes.

VITAMINAS

Complexo B: Uma deficiência pode prejudicar tanto a performance aeróbia quanto anaeróbia. Enquanto trabalham, os músculos produzem uma substância, o ácido pirúvico, que sem a vitamina B1, transforma-se em ácido láctico. As vitaminas B2 e niacina agem na obtenção de energia em exercícios de baixa intensidade e longa duração.

Vitamina C: Apresenta importantes funções para o atleta, como a síntese de carnitina, que transporta ácidos graxos de cadeia longa para dentro da mitocôndria, auxiliando na diminuição da gordura e também melhora o sistema imunológico.

Vitamina A: Além de sua reconhecida função na visão, tem caráter estrutural no crescimento e reprodução celular, resposta imunológica, estabilizador de membranas e síntese de glicoproteínas. A forma pró-ativa de vitamina A, o beta-caroteno tem papel antioxidante no corpo e não apresenta efeito nocivo, mas se consumido em excesso, causa apenas a hiperbetacarotenemia – pigmentação amarela das extremidades da palma da mão e do pé.

Vitamina E: No exercício há uma produção maior de radicais livres e, neste caso, a vitamina E, junto com o mineral selênio é fundamental para a formação da glutathione peroxidase, importante enzima antioxidante. Esta necessidade, no entanto, pode ser atingida com um consumo adequado de castanhas e óleos vegetais.

MINERAIS

Cálcio: Para um consumo adequado de cálcio são necessárias quatro porções diárias de leite e derivados. Existe o “mito do leite”, que esportistas crêem na dificuldade de redução da gordura corporal com o consumo de leite. Não há dados científicos que comprovem isso, exceto questões de intolerância à lactose e alergia à proteína do leite. Por outro lado, o baixo consumo pode levar à osteoporose, principalmente em mulheres atletas.

Magnésio: Envolvido na contração muscular e na produção de energia. Se suplementado, deve se apresentar numa proporção de 1/3 da quantidade de cálcio, pois auxilia na absorção deste mineral.

Ferro: É componente da hemoglobina e, portanto, envolvido no metabolismo do oxigênio. O benefício da suplementação depende do status de ferro e da ferritina no organismo. Queda de performance pode ser proveniente de um estado de anemia.

Zinco: Envolvido com a síntese protéica e metabolismo energético, o zinco também é componente de mais de trezentas enzimas, participa da formação óssea, é mediador da resposta imunológica e também é necessário para a desidrogenase do ácido láctico beneficiando o exercício anaeróbio. Como ferro, zinco e cobre competem pelo mesmo carreador durante o transporte intestinal, uma suplementação excessiva em um destes pode implicar na deficiência dos outros.

Cromo: Já o cromo, é suplementado por atletas por supostamente ter efeito ergogênico, baseado na sua função como co-fator da insulina, e seu papel facilitador de transportar aminoácidos de cadeia ramificada dentro do músculo. Alguns dados, inconclusivos a ainda recentes, sugerem um aumento de massa magra e perda de gordura corporal com a suplementação.

Selênio: O Selênio, presente na castanha do Brasil e na amêndoa, é parte da integrante da enzima glutathione peroxidase, com importante ação antioxidante, em conjunto com a vitamina E. Este mineral também atua na conversão de T3 a T4, importante para função da tireóide e conseqüentemente, ativação metabólica.