

Os maiores erros da alimentação dos praticantes de atividade física

Treinar em jejum

Por ter níveis de açúcar no sangue muito baixos ao acordar, muitos esportistas pensam que podem se beneficiar se permanecerem em jejum, pois o corpo irá utilizar mais rapidamente gordura como fonte energética. Certamente, se o treino for aeróbico, a gordura contribuirá mais como combustível, mas também as proteínas do músculo se degradarão para fornecer energia. Se o treino for musculação, a ausência de carboidratos, implicará na perda de músculo, com utilização das proteínas, e também na qualidade do exercício. Além disso, o jejum deixa o corpo em estado econômico, diminuindo a taxa de metabolismo basal. Com isso, você em 1 hora de esteira vai gastar menos energia do que gastaria se tivesse se alimentado.

Fazer Dieta de Restrição de Carboidratos

Alguns carboidratos certamente não precisam ser incluídos, como farináceos acrescidos de açúcar ou gordura (biscoitos, bolos, pães brancos, massas, tortas), pois estes acrescentam muitas calorias vazias e pouco valor nutritivo, além de provocar o acúmulo de gordura corporal. No entanto, carboidratos saudáveis, como pão integral light, massas integrais, ervilha, lentilha, feijão, cevada, arroz integral, milho, trigo em grão, fibra de trigo, aveia, cereal em flocos sem açúcar, torradas integrais, são fundamentais para melhorar o desempenho esportivo em todas as modalidades.

Consumir Suplementos de Forma Aleatória

Os suplementos dietéticos podem complementar a dieta, ao fornecer mais calorias, ou proteínas, vitaminas e minerais. No entanto, o excesso e o uso indiscriminado de suplementos pode prejudicar a saúde. Todos os suplementos necessitam de orientação nutricional para compor um cardápio.

Não Hidratar o Suficiente

A perda de 2 a 3% do seu peso corporal pelo suor já pode prejudicar seu desempenho esportivo, ou seja, beba água.

Consumir Itens mais Calóricos como desculpa

O consumo de alimentos ricos em açúcar, como chocolates, bombons são muitas vezes recompensa por horas de treino. Não crie desculpas desnecessárias, não inclua doces todas as vezes que treinar. Deixe sobremesas para aproveitar no almoço de família ou naquele dia especial. O mesmo vale para salgados riquíssimos em gordura, como quiches e pães recheados, prefira sanduíches de pão integral light com frios de baixo teor de gordura, iogurtes light e/ou frutas.

Tentar Fazer Dieta o dia Todo, e não Resistir à Refeição Noturna

A melhor forma de evitar o abuso noturno é consumir um bom café da manhã e almoço, e inserir lanches de manhã e à tarde. Substitua os salgadinhos e bolachas por frutas secas, torradas integrais, queijos light, chás e sucos sem açúcar.

Abusar de Cápsulas de Vitaminas e Minerais

Os suplementos vitamínicos e de minerais podem ser um componente da dieta, desde que orientado por um nutricionista. Porém, acreditar que cápsulas conseguem substituir o valor dos vegetais e frutas é um erro. Estes alimentos contêm muito além de vitaminas e minerais, eles são ricos em fitoquímicos, substâncias ativas que previnem doenças como o câncer, fibras e outras substâncias que não podem ser encontradas nas cápsulas.