



[Cadastre-se](#) | [Fale Conosco](#) | [Login](#) | [Quem Somos](#) | [Siga-nos](#)




[Buscar](#)

[Home](#) | [Notícias](#) | [Eventos](#) | [Competições](#) | [Colunistas](#) | [Blogs](#)

Mitos e Verdades da Nutrição

 Curtir |
  Tweetar {0} |
  +1 {0} |
  Share

Tenho relatado em todos esses anos que atuo na área da nutrição, que os atletas e praticantes de atividades, sustentam muitos mitos sobre alimentação, dos quais são passados a décadas pelo público leigo, sem nenhum embasamento científico e trazendo muita dúvida ao público, o qual não sabe o que fazer em inúmeras situações. Para atender essas dúvidas mais frequentes, selecionei 5 das mais corriqueiras que aparecem no dia a dia para solucioná-las.

► 1) Tomar leite engrossa a pele?

Mito. Essa dúvida ocorre muito entre os praticantes de musculação, que evitam tomar leite argumentando que o mesmo “engrossa” a pele. Isso é absolutamente impossível de acontecer pois a digestão do leite é feita no intestino o que não dá tempo de chegar até a pele. O que ocorre quando tomamos leite é uma perda de definição muscular devido a atração da molécula de açúcar (lactose) pela água (H2O), ocorrendo uma retenção hídrica intra-celular.

► 2) Fazer exercício físico em jejum é bom para perder peso?

Mito. Quando praticamos qualquer tipo de atividade física de estômago vazio, ou seja, em estado hipoglicêmico (sem açúcar no sangue), utilizamos como fonte de energia nossa própria massa muscular, que através de um processo bioquímico chamado gliconeogênese (formação de carboidrato através de um outro nutriente), se transforma em glicose para alimentar energeticamente nossos músculos.

► 3) Tomar líquidos durante as refeições é proibido?

Mito e Verdade, pois depende da quantidade! Pode-se tomar líquidos durante as refeições, contanto que essa ingestão seja moderada, não excedendo um copo de 200 ml, pois quantidades maiores podem comprometer a digestão dos nutrientes e sua absorção, além de provocar sensação de plenitude e desconforto. Líquidos gasosos prejudicam ainda mais, pois distendem a parede estomacal, que por si só é elástica e vai condicionando ao longo do tempo uma distensão gástrica e proporcionando o aumento da área do estômago. Na verdade não é o líquido que engorda, mas sim às condições, a que ele é submetido e agregado.

► 4) Deixar de jantar me ajudará a perder peso?

Mito. Essa afirmação é totalmente falsa, pois ao pularmos uma refeição, no caso aqui em destaque o jantar, deixamos nosso metabolismo mais lento, pois ele entenderá que você está poupando energia, e diminuirá o seu ritmo metabólico para lhe proporcionar energia na falta da mesma. Além disso, ao deixar de jantar, nosso organismo entra em estado catabólico (perda) e começa um processo bioquímico onde a produção de cetose (estágio do metabolismo que ocorre quando o fígado converte gordura em ácidos graxos e corpos cetônicos) assume para formar energia, mas esse processo a longo prazo é altamente oxidativo, pois acomete a formação de radicais livres que são prejudiciais a saúde.

► 5) Comer de 3 em 3 horas emagrece?

Verdade. O fato de comer intervaladamente faz com que nosso metabolismo trabalhe de forma mais acelerada, proporcionando uma queima calórica mais efetiva, por esta razão é fundamental para dietas de perda de peso fazermos lanches intermediários entre as refeições principais.

Escrito por [Marco Jafet](#)



Nutricionista formado pela Universidade Anhembí Morumbi - UAM. Especialista em Nutrição Esportiva pela Universidade Gama Filho (UGF). Pós Graduando de Fisiologia do Exercício pela Escola Paulista de Medicina (UNIFESP).

Ver todas as publicações de: [Marco Jafet](#)

Últimas Notícias

- SP Open de Biathlon acontece sábado
- Conheça o field feminino na Maratona de São Paulo
- Comemorar um 42K vá de K42
- A menstruação e a corrida
- Minha participação no Blenheim Palace Triathlon
- K21 Ilha do Mel tem inscrições prorrogadas

Calendário de Eventos

« out dez »

novembro 2011

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30			EC	

Próximos eventos

- 17 de junho de 2012:
- Circuito Vênus – Rio de Janeiro (7:00)
 - Maratona Internacional de São Paulo (8:00)

1 de julho de 2012:

[« Previous post](#)

[Next Post »](#)

- ▶ Golden Four Asics – Rio de Janeiro (7:00)
- ▶ Circuito Athenas – Porto Alegre (8:00)

1 comentário to “Mitos e Verdades da Nutrição”



Rodrigo Cury disse:

30 de novembro de 2011 às 12:18

Boa Marco, não sabia que estava como colunistas dos meus amigos do Running News. Parabéns, o portal logo logo vai estourar de vez, o Harry sabe tudo do meio. É isso aí, vou ler sempre e vê se fala que podemos beber e treinar sério para evoluirmos cada vez vai. Abração

Responder

Deixe uma resposta

Nome (obrigatório)

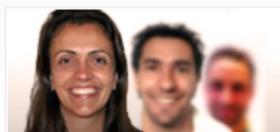
E-Mail (Não será publicado) (Obrigatório)

Website

Sua mensagem

Enviar Comentário

Colunistas



Confira as dicas de Saúde e de Treinamento para Corridas com os nossos colunistas. Você não pode perder!

[Leia Mais >](#)

Dicas de treinamento



Acompanhe as dicas de treinamento do Running News com Guilherme Pizzirani, falando de Fisiologia.

[Leia Mais >](#)

Twitter Running News

SP Open de Biathlon acontece

sábado <http://t.co/xv9VNhGc>

#Biathlon #RunningNews ▶ #,

HORAS AGO

Nike LunarGlide+ chega a quar

geração. O modelo tem previsã

de início de vendas no dia 29 d

junho de 2012.

<http://t.co/5TACS9TB> ▶ #, 9

HORAS AGO

[Notícias](#) [Eventos](#) [Competições](#) [Colunistas](#)

Running News - Todos direitos reservados.