



Clique aqui para se logar e acesse informações exclusivas



Telefones

SP (11) 3045 0609
RJ (21) 3269 0980

personal life

treino

avaliação corporal

empresarial & slpat

newsletter

parcelos

artigos

fotos

depolmentos & crônicas

ação social

na mídia

planilha

contato



artigos

"HIDRATAÇÃO COM CARBOIDRATOS DURANTE PROVAS DE CORRIDA DE RUA"[voltar](#)

Por **Marco Jafet**

Nutricionista

Uma dúvida muito freqüente entre os corredores de rua é qual a hora certa de hidratar-se com carboidratos em um treino ou em uma prova!? Para resolver esse problema que assombra e muitas vezes atrapalha o desempenho, faremos os 5 passos para a hidratação perfeita!!

- 1- O uso de carboidratos só deve ser iniciado a partir de 1 hora de exercício, antes disso apenas mantenha a hidratação com água.
- 2- Após 1 hora de corrida, o organismo já começa a perder eletrólitos (saías minerais) e a depleção de glicogênio (perda de carboidratos) começa a prejudicar a performance, portanto agora é a hora de pensar em uma bebida esportiva, ou nos géis a base de hidratos de carbono.
- 3- Uma opção para corridas mais longas, é a cinta de hidratação onde geralmente existem de 3 a 5 compartimentos que comportam de 200 a 300 ml aonde podemos utilizar as bebidas esportivas, um exemplo é a maltodextrina (um ótimo opção de carboidrato), que fornece energia durante a atividade física intensas e de longa duração, através da liberação da glicose para a circulação reduzindo a fadiga muscular. Para a maltodextrina atingir uma absorção satisfatória e eficiente a diluição tem que ficar em torno de 6 a 10%. Outra opção é o gel de hidratação que fornece um mix de carboidratos (geralmente frutose e maltodextrina) que agem da mesma forma que as bebidas esportivas. A única diferença é que não se pode toma-lo sem a ingestão de água na sequencia, pois por ser muito concentrado o gel pode causar desconforto gástrico e não agir da maneira correta, portanto é muito importante toma-lo com 200 ml de água.
- 4- Durante a prova, após ter feito a primeira hidratação com carboidratos, as demais devem ser feitas a cada 20 a 30 min dependendo muito das condições climáticas.
- 5- Uma dica fundamental, é sempre estudar o percurso e a altimetria da prova, além de saber em quais Km estarão os pontos de hidratação para poder traçar a melhor estratégia e bater seus records pessoais!!

Marco F. Jafet é nutricionista 3849-0592 / 8512 marcojafet@jafetnutricao.com.br

Butique de letras
ISOTÔNICO
Marathon



© Copyright 2011 Personal Life, todos os direitos reservados.