

Q Vida Saudável!

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Queros

#9



A utilização de suplementos esportivos é uma prática que cresce a cada dia, seja entre atletas e pessoas que praticam atividade física. Entendemos que se deve ser muito mais crítico avaliando a estas práticas como métodos de performance (ergogênicos), aumento de musculatura ou redução do peso. Porém, como efeitos não foram comprovados por meio de pesquisas científicas.

O uso destes produtos só se justifica em casos em que a alimentação não consegue suprir as necessidades nutricionais durante treinos ou competições levando-se em consideração as fitness que compõe a rotina diária do atleta (treinamento, escola, casa, tempo disponível para alimentação, etc.). O suplemento só pode apresentar resultados positivos em situações em que não são atendidas as necessidades de um indivíduo durante de exercício. O uso de suplementos deve ser puntual, não é deve ser usado ao fim de competição ou períodos específicos de treinamento.

Não existe consenso sobre a recomendação de suplementos esportivos para atletas, para indivíduos ativos (freqüentadores de academia, por exemplo) isto torna-se mais complicado ainda. Mas, no caso do atleta a utilização de suplementos se justifica melhor, devido ao estilo de vida sedentário, aumento dos acidentes nutricionais e baixa de efeito ergogênico.

Mas existe um consenso científico sobre a produção, distribuição destes produtos seja no Brasil ou em países desenvolvidos como os EUA.

Assim, observamos a necessidade de maiores estudos científicos que avaliem os efeitos e a segurança dos diversos tipos de suplementos.

Creatina

É um amino ergogênico, a creatina é produzida pelo fígado, rins e pâncreas. Também pode ser obtido através do consumo de carnes. Está envolvida na produção de energia, e parece que em exercícios de curta duração e alta intensidade, a creatina está relacionada com o desenvolvimento de fadiga. É utilizado com o objetivo de proporcionar ganhos de musculatura e força. Porém não existe consenso sobre o efeito ergogênico da creatina.



Amidocloro de Cálcio (Amidocloro) (ACA)
O Amidocloro de cálcio (Amidocloro) (ACA), o Amidocloro (a a salina) são utilizados para obter a carga muscular e para aumentar a síntese proteica. Porém, existem poucas pesquisas, principalmente sobre o uso crônico de amidocloro isolado, que permitam estabelecer se realmente o uso prolongado do Amidocloro é benéfico.

Garcinóide

É utilizado com o objetivo de melhorar a performance e a redução da gordura corporal, pois a Garcinóide participa do metabolismo das gorduras da dieta. Porém, não existe consenso sobre os efeitos do uso prolongado da Garcinóide.

Beta-AlB

O Beta-AlB (beta-alanina) é utilizado para melhorar a performance e a redução da gordura corporal, pois a Beta-AlB participa do metabolismo das gorduras da dieta. Porém, não existe consenso sobre os efeitos do uso prolongado da Beta-AlB.



Amidocloro isolado

O Amidocloro isolado não é utilizado com o objetivo de promover a liberação de hormônios lipolíticos para o aumento da massa muscular durante do treinamento e também melhorar a produção de alguns neurotransmissores, aumentar a síntese proteica de AIB e redução do peso corporal. Mas, não há consenso que o Amidocloro isolado aumenta a performance durante o exercício ou a massa muscular. Entretanto as evidências foram desenvolvidas para padecerem impossibilidade de se dizerem por via oral ou por meios adicionais em dietas deficientes em amidocloro específicos, não existem evidências isoladas em quantidades significativas nos alimentos. Além disso, alguns estudos mostram que alguns aminoácidos podem causar redução de consciência e mudanças nos níveis de neurotransmissores no cérebro, influenciando a percepção subjetiva de outros nutrientes, interferindo com a ingestão alimentar, provocando perda total, falta real e outros.



Dicas para conciliar atividade física com o dia-a-dia

1. Qualquer atividade física que você realizar ao período da manhã, certamente vai lhe dar mais energia para o resto do dia.
2. Dê uma bicicleta esportiva. Ajovante para quem quiser fazer as rotinas de manhã.
3. Ao acordar, dê um pequeno passeio antes de ir para o trabalho.
4. Faça uma sessão de alongamentos, ao acordar, logo em casa, para começar o dia.
5. Exercitar-se durante a espaldada de trabalho vai dar só o mais do bem, mais produtividade e menos stress.
6. Depois do trabalho vá até um ponto amado. Se estiver de carro, estacione um pouco mais longe. Crie um ponto de parada.
7. Use as escadas quando for subir apenas alguns andares. Quando for mais ígils, aumente a quantidade de andares.
8. Atue nas atividades físicas gradualmente.
9. As tarefas domésticas comuns, como jardineira ou lavar o carro são maneiras boas e eficientes de você se movimentar.
10. Destine um tempo durante o dia para uma atividade física planejada.
11. Reduza o tempo em que você assiste televisão. Faça atividades físicas que você possa compatibilizar com a família ou amigos.
12. Convide os amigos para uma caminhada, depois ou antes de outras atividades físicas ao fim de semana.



Alimento	Quantidade	Calorias	Como consumir
Doce de leite	1 unidade	57	14 minutos andando (p)
Doce de leite	1 unidade	70	27 minutos caminhada
Doce de leite	1 unidade	70	21 minutos no estufa
Doce de leite	1 unidade	72	16 minutos andando
Doce de leite	1 unidade	81	19 minutos fazendo roupa
Doce de leite	1 unidade	90	17 minutos caminhando (forte)
Doce de leite	1 unidade	94	31 minutos caminhada
Doce de leite	1 unidade	144	44 minutos (forte)
Doce de leite	1 unidade	164	38 minutos caminhada
Doce de leite	1 unidade	175	1 hora e 37 minutos andando
Doce de leite	1 unidade	189	42 minutos fazendo o carro
Doce de leite	1 unidade	208	53 minutos caminhada (forte)
Doce de leite	1 unidade	224	36 minutos fazendo roupa
Doce de leite	1 unidade	284	55 minutos caminhada (forte)
Doce de leite	1 unidade	298	30 minutos fazendo roupa
Doce de leite	1 unidade	322	28 minutos caminhada
Doce de leite	1 unidade	330	42 minutos caminhada

Salada César de frango grelhado e alho (Rendimento: 6 porções de 300 kcal cada)

- 4 filés de frango grelhado (100 g cada um)
- 1 dose de alho
- 1 gema
- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 colheres (chá) de azeite próprio para fritar frito
- W colher (chá) de gema crua
- W colher (chá) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de salmão picado
- W colher (chá) de tomilho
- W colher (chá) de maionese
- W colher (chá) de cravo
- W colher (chá) de sal
- W colher (chá) de gema crua
- 1 colher (sopa) de queijo ralado misto na hora
- 1 pão de alho ralado
- 12 tomates cereja
- 18 torradas integrais

Para frigideira, grelhe os filés por 6 minutos de cada lado. Reserve. No liquidificador, bata o alho, a gema, a mostarda, o azeite e a pimenta. Sem desligar o aparelho adicione o suco aos poucos, até obter a consistência de maionese. Junte o sal, o cravo e os temperos. Reserve. Espere os filés de alho e coloque sobre os filés. Acrescente o melão de alho e misture. Corte o frango em flocos e coloque por cima. Polvilhe o queijo ralado e acrescente o tomate. Sirva com as torradas.



Manjar Light (Rendimento: 10 porções de 82 kcal cada)

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de adoçante em pó
- 1 vidro de leite de coco light
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sal (11g)

Calda

- 50g de damasco seco
- 50g de ameixas secas
- 75 ml de água quente
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 cravos de Índia e 2 pinos de canela
- 4 colheres (sopa) de azeite em pó
- 1 colher (chá) de amido de milho

Misture 2 xícaras de leite com o amido de milho e o adoçante em pó e leve para engrossar ligeiramente. Adicione o leite de coco e o gelatina dissolvida no suco de leite em banho-maria. Corte e coloque em uma forma de pudim moldada. Deixe amornar a leite à geladeira para gelar.

Para a calda, corte as frutas secas em tirinhas e coloque em uma panela com o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar até que as frutas amoleçam e a calda engrosse. Depois de frio, dissolva o manjar e sirva com a calda.

Intercale a calda a cada 2 minutos por 3 a 5 minutos na primeira aba. Para a calda, deixe por 3 a 5 minutos na panela quente.



Clínica Dr. Queroz
Endocrinologia Nutrologia

Av. Santa Amara, 5830 - CEP 04792-001 - São Paulo - SP - Tel./Fax: (11) 5183-3620 - E-mail: dr.q@glob.com

www.clinicaq.com.br