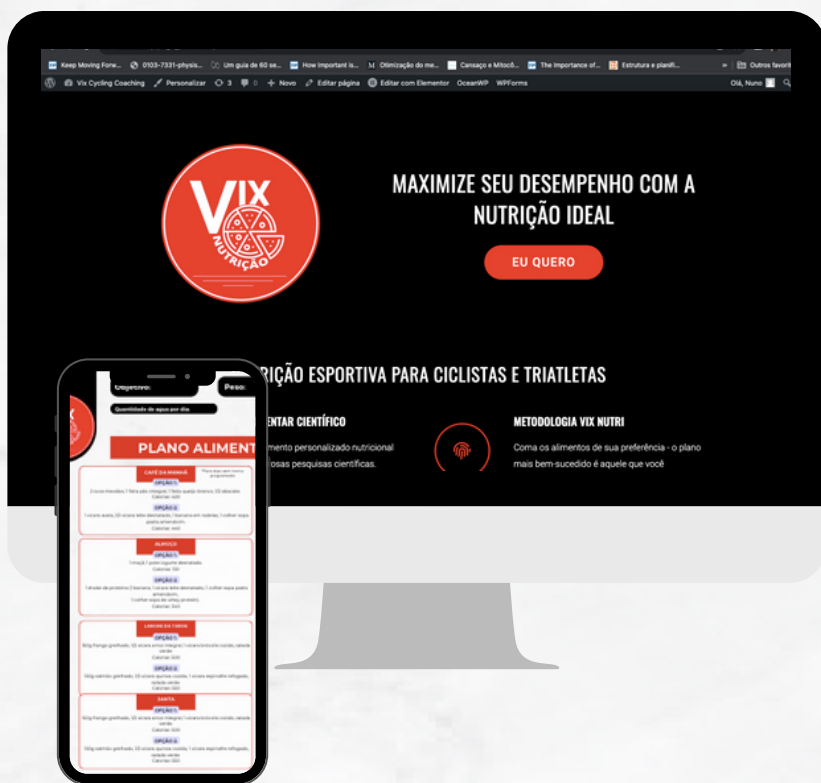


NUTRIÇÃO NO CICLISMO





VIX NUTRI

Já tem um plano de treinos ou competições na agenda? Uma estratégia nutricional de longo prazo será projetada para você, a fim de melhor apoiar seu treinamento e maximizar seu desempenho. Se você sente que está carregando quilos extras que estão atrapalhando sua subida, potência ou velocidade geral, também podemos te ajudar!

ACESSE NOSSO SITE





Carbo-Load

Com certeza, comer um bom prato de macarrão é quase uma tradição sagrada no mundo do ciclismo. Seja pra competir amanhã ou daqui a dois dias, a galera começa a devorar aquele espaguete como se o apocalipse fosse chegar logo!

É verdade que uma carga adequada de carboidratos é uma estratégia cientificamente comprovada pra melhorar o desempenho em eventos de resistência, como nossos pedalzinhos. Mas antes de marcar aquele jantarzão num restaurante italiano, é bom seguir algumas diretrizes e considerar alguns fatores importantes. Não dá pra sair comendo macarrão à toa, né? Vamos com calma!

O que é?

“Carb-loading” refere-se popularmente a aumentar a quantidade de alimentos ricos em carboidratos em sua dieta antes de uma competição ou treino longo, a fim de aumentar o glicogênio muscular e hepático, ambos os estoques de combustível essenciais para sustentar altas intensidades durante exercícios prolongados, como uma corrida de ciclismo que dura horas.

Erros



CRITÉRIOS

Os principais critérios a serem considerados ao ingerir alimentos ricos em carboidratos antes de enfrentar uma corrida ou treino são:

1. Duração total da corrida
2. Intensidade/duração do treinamento na semana anterior
3. Nível de treinamento do atleta

TEMPO

Parece haver pouco ou nenhum benefício de desempenho da carga de glicogênio quando a duração do exercício é inferior a 90 minutos. Este é o número mágico a ter em conta.

Normalmente é isto que menos se tem em conta: nos dias anteriores a uma prova, a intensidade do treino diminui significativamente. Isso pode indicar que os estoques de glicogênio tiveram tempo suficiente para serem repostos, não apenas pela baixa atividade física, mas também pela ingestão “normal” de carboidratos nesses dias.

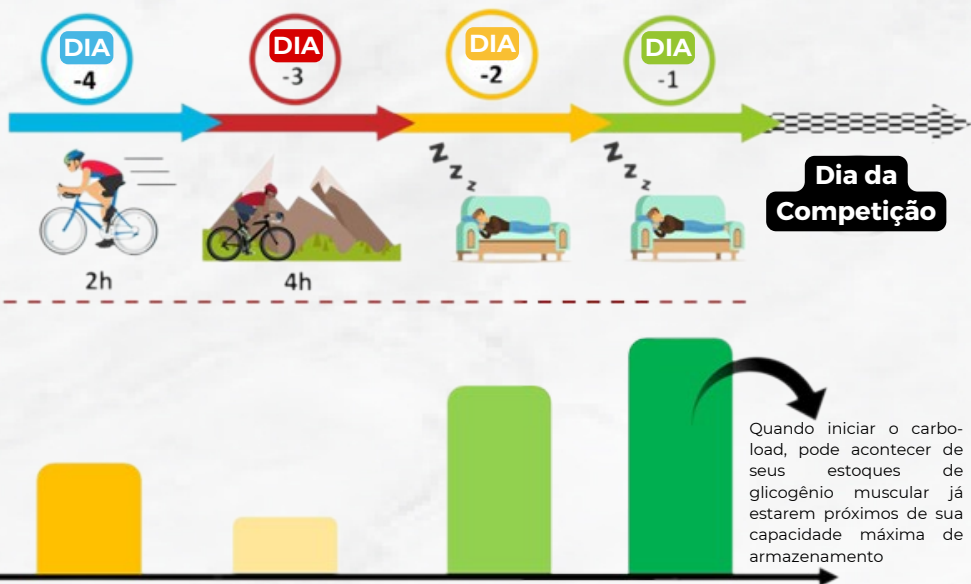


CONSIDERAÇÃO

Portanto, se você esteve descansando nos dias anteriores à corrida, leve isso em consideração, pois seus estoques de glicogênio muscular já podem estar próximos de sua capacidade máxima de armazenamento.

É por isso que, em algumas situações, buscar uma maior ingestão de carboidratos para atingir maiores reservas de glicogênio pode nem sempre resultar em melhor desempenho. Como o glicogênio já está totalmente carregado, o ganho de peso decorrente da retenção hídrica resultará apenas em queda de desempenho por carregar peso adicional durante a corrida.

Como fazer?



1

Comece a aumentar a ingestão de carbo (cerca de 8 a 10g/ kg /dia de **carboidrato**) no dia anterior no café da manhã, deve ser suficiente. Ou seja, se a duração da corrida for superior a 90 min.

2

Se, no entanto, você treinou forte até os dias anteriores ou, eventualmente, se voltar a competir depois de ter participado de uma corrida nos últimos dias, provavelmente deve considerar iniciar seu protocolo de carga de glicogênio 48h antes da corrida, visando 10 a 12g /kg de carboidrato por dia. **E mesmo considerando o cenário em que você está descansando e sua corrida dura menos de 90 min, uma refeição rica em carboidratos na noite anterior é mais que suficiente.**



Qualquer que seja o protocolo aplicável, tenha em atenção que o jantar anterior não deve ser muito “pesado” e acima de tudo na minha experiência com ciclistas, deve ser feito o mais cedo possível pois o atleta deve ir para a cama mais cedo do que o habitual e o tempo para digerir o alimento é reduzido.

Quais alimentos?



**Se há algo que quero contribuir fortemente é:
PARE DE CONFIAR APENAS EM MASSAS, POR FAVOR!**

Com certeza, esse mito já tá perdendo força, mas ainda dá pra encontrar algumas pessoas mais tradicionais no mundo do ciclismo que acreditam nisso.

O QUE REALMENTE IMPORTA NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS PRO DIA DE CARBO-LOAD:

OPTAR POR COMIDAS QUE O ATLETA JÁ TÁ ACOSTUMADO A COMER

ESCOLHER ALIMENTOS COM BAIXO TEOR DE FIBRAS E QUE SEJAM DE FÁCIL DIGESTÃO

E, CLARO, GARANTIR QUE VOCÊ ALCANCE A META TOTAL DE CARBOIDRATOS!

Por isso, a galera costuma ir de arroz, batata, cereais açucarados, pão branco, compotas, xaropes, panquecas, bananas, sucos de fruta... enfim, todos aqueles alimentos que dão uma carga poderosa de carboidratos ocupando o menor espaço possível no estômago.

Agora, quando eu falo disso, sempre rola a pergunta: "Mas o que tem de errado com o macarrão?". Nada, macarrão é ótimo! O problema é depender obsessivamente só dele e acreditar que é o único segredo pro carregamento de carboidratos.

Recomendações



Antes de mais nada, é sempre bom considerar consultar um nutricionista antes de começar a aplicar estratégias de carbo-load por conta própria antes de uma corrida.

O tempo certo pro carbo-load deve levar em conta tanto a carga de treinos dos dias anteriores à corrida quanto a duração da própria prova.

E olha só, ao escolher alimentos ricos em carboidratos, não precisa ficar dependente só de macarrão o tempo todo. Tem muitas outras opções igualmente válidas, como arroz, batata, pão, além de sucos de fruta...

Só não vá experimentar comidas novas no dia anterior à corrida, tá? E durante a temporada de treinos, vá testando diferentes protocolos de carbo-load pra descobrir quais alimentos você tolera melhor. Assim, você fica com tudo na ponta dos dedos pra arrasar na corrida/treino!



**CONHEÇA AS RECEITAS SECRETAS
E ESPECIAIS DA NOSSA NONNA!
JUNTE-SE A NÓS E APRENDA COMO
FAZER MACARRÃO ARTESANAL E
ATÉ TIRAMISU!**



@vix.nutri



nutri@vixcc.com