

MITOS E VERDADES

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



Introdução



Quando você entra de cabeça no mundo do ciclismo, tem tanta coisa pra pensar, desde qual a pressão ideal dos pneus até se está vestindo sua roupa de ciclista do jeito certo. Mas, ó, tem uma coisa incrivelmente importante, talvez a mais importante de todas: a nutrição!

Todo mundo precisa comer e beber, e isso fica ainda mais crucial quando você pedala, seja treinando pra um evento ou apenas pedalando de boas. Aí tem uma enxurrada de informações que as pessoas recebem, então resolvemos dar uma olhada em algumas verdades e mentiras sobre nutrição, tipo um joguinho divertido de "Será que é verdade ou mentira?"

Verdades e Mentiras



Usar cafeína para melhorar o desempenho

1

Calma lá, não estamos sugerindo que você vire um viciado em café, muito pelo contrário, mas estudos científicos no mundo do esporte mostram que a cafeína é benéfica pra caramba pra atletas em várias intensidades

Um estudo no periódico Nutrients descobriu que os participantes masculinos melhoraram 2,1% com cafeína em comparação com o placebo, enquanto as mulheres melhoraram 1,8%, durante um teste de tempo de 5 km. Ou seja, a cafeína os deixou mais rápidos.

Então, essa é a desculpa perfeita pra tomar um cafezinho uma hora antes de começar o pedal!

FATO

Fazer um carboload antes de pedais longos

2

A famosa "carga de carboidratos" - ou carb loading, pros íntimos - é uma técnica que virou febre entre os atletas de resistência nos anos 60. Consiste em aumentar a ingestão de comidas cheias de energia nos três ou quatro dias antes de um evento, quando a carga de treino está mais leve, após um período de treinos pesados e com baixo consumo de carboidratos.

Mas aí, as ideias foram mudando um pouquinho nos últimos anos - graças ao trabalho do mito John Hawley (e sua galera) lá nos anos 90. Eles descobriram que aumentar a quantidade de carboidratos ingeridos nas 48 horas antes de um pedal com mais de 90 minutos pode aumentar o armazenamento de glicogênio nos músculos e adiar a fadiga em até 20%!

FATO

Verdades e Mentiras



Beber 2 litros de água
todos os dias



A gente vive sendo bombardeado com informações sobre a quantidade ideal de água que devemos beber, com aquela insinuação de que a maioria das pessoas não bebe o suficiente. Mas olha, não existe uma quantidade perfeita que todos devam beber.

Claro que tudo muda quando você tá praticando exercícios, aí nós, ciclistas, precisamos beber um pouco e com frequência durante o pedal. Pra cada quilo de líquido que você perde, precisa repor um litro de água. Uma dica simples é mirar em uma garrafinha de 500ml por hora, mas isso pode variar de acordo com a temperatura e o esforço que você tá fazendo

FAKE

Beber leite ajuda na
recuperação



Tanto o leite de vaca quanto os leites alternativos podem repor sua energia e são boas fontes de proteína se você quer se recuperar depois de um pedal. Se usar leite de vaca integral, tem cerca de 3,5g de proteína em 100ml, o que é bem legal.

E pra quem é chocólatra, uma ótima notícia: diversos estudos, incluindo esse publicado no International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, mostram que o leite com chocolate (whey, por exemplo) é uma excelente bebida de recuperação. Então, depois do pedal, que tal dar uma chance? É gostoso e faz bem!

FATO

Verdades e Mentiras



Comer apenas produtos nutricionais no pedal

5

Para galera que leva a sério a nutrição durante o pedal, existe uma enorme variedade de géis, barrinhas energéticas, bebidas e suplementos por aí, e olha, pela nossa experiência e evidências científicas, eles são incríveis!

Mas, calma lá, tem também outras opções se você não curte o sabor ou a consistência dos produtos de nutrição esportiva, ou se só quer economizar uma grana.

Castanhas, tâmaras ou uvinhas passas são fáceis de comer enquanto pedala e fornecem benefícios imediatos de carboidratos, assim como as barrinhas de energia "não esportivas" que você encontra em qualquer supermercado. E claro, dá até pra fazer suas próprias barrinhas com apenas cinco ingredientes!

FAKE

Coma em até 30 minutos depois do pedal

6

A regra comum é repor os nutrientes nos primeiros 20-40 minutos após o pedal para uma recuperação ótima. Carboidratos e proteínas são seus amigos aqui, e dá pra fazer isso de várias formas.

O ideal é mirar numa proporção de 3:1 de carboidratos para proteínas dentro de 30 a 60 minutos depois de terminar o pedal, então comer um pãozinho ou massa com alguma coisa proteica - que definitivamente não precisa ser carne - é uma ótima opção.

Um grama de carboidratos por quilo do seu peso corporal é uma meta excelente, então se você pesa 75kg, 75g de carbo seriam perfeitos. E melhor ainda, combine com 10-25 gramas de proteína.

FATO



@vix.nutri



nutri@vixcc.com