



Nutri**ADVISOR**

Consulta Mensal

Como parte integrante do acompanhamento nutricional Be-Fit faremos sempre chegar aos nossos sócios um acompanhamento mensal repleto de dicas de alimentação e nutrição, estudos científicos, receitas e sugestões para uma alimentação mais saudável.

Espero que seja do seu interesse!

NUTRICIONISTA Inês Anjo
Céd. N.º 3074N





NUTRIADVISOR



CÃIBRAS MUSCULARES E EXERCÍCIO

Falta de magnésio: mito ou verdade?

HIDRATOS DE CARBONO

Consumi-los à noite: sim ou não?

RECEITA

Cheesecake de Frutos Vermelhos

EDIÇÃO

Setembro de 2021

Cãibras musculares e exercício físico

Qualquer cãibra muscular não escapa, por norma, à sua associação com uma possível falta de magnésio. Será realmente o magnésio o responsável pelas cãibras ou será mais um mito ligado à nutrição no desporto?

“

Mais importante que a suplementação em magnésio é uma correta ingestão de água e a realização de refeições de elevada qualidade nutricional.



Inês Anjo
Nutricionista

”

Apesar de ainda muito pouco se saber sobre as cãibras musculares, os estudos atuais demonstram que o magnésio não é o principal responsável pelo aparecimento destes tão vulgares eventos musculares, não querendo com isto menosprezar a importância do consumo de alimentos ricos em magnésio (como os frutos secos, pão, cereais e as leguminosas) em contexto desportivo.

Como prevenir as cãibras?

As cãibras não estão unicamente associadas ao exercício físico, também ocorrem muitas vezes durante a noite. É, por isso, importante identificar o contexto em que este fenómeno ocorre. A utilização de diuréticos ou broncodilatadores parece potenciar o seu aparecimento e o estado de hidratação (apesar de não ser consensual) também parece interferir, sendo que um ótimo estado de hidratação pode atrasar o aparecimento das mesmas.

A manutenção de um bom estado de hidratação torna-se ainda mais importante em atletas com história prévia de aparecimento de cãibras ou transpiração associada a uma elevada perda de sódio (como identificar? Ardência nos olhos, manchas brancas no equipamento,...).

Sabe-se também que as cãibra tem origem neuromuscular e que o treino intenso é, por si só, um fator de risco para o seu aparecimento.

No fundo, com o pouco que se sabe, podemos concluir que, mais importante que a suplementação em magnésio, é uma correta ingestão de água e a realização de refeições de elevada qualidade nutricional.



Em suma...

1. Se sofre de cãibras, vigie o seu estado de hidratação e o que bebe durante o treino;
2. Preocupe-se mais em melhorar a forma como treina e os alongamentos que faz associados ao mesmo.

Referências:

- Carvalho, P. (Dezembro, 2013). Com cãibras? Esqueça o magnésio e coma e treine melhor. Revista Público.
- França, G. (2010). Cãibras Musculares Associadas ao Exercício e Nutrição: Mitos e Factos. Universidade do Porto.

Hidratos de Carbono à noite

Está a seguir um plano alimentar para tentar perder peso e, por isso, abdica dos hidratos de carbono a partir de uma determinada hora? Será essa a melhor estratégia?

Os escassos estudos que comparam os diferentes momentos de ingestão de hidratos de carbono durante o dia indicam que, a existir um momento do dia oportuno para a ingestão de hidratos, este será mesmo ao jantar e não ao almoço. Um estudo realizado com polícias israelitas revelou que houve uma maior **diminuição de peso corporal**, do **perímetro abdominal**, da **percentagem de massa gorda** e dos **níveis do colesterol** no grupo de polícias que ingeria hidratos de carbono ao jantar em comparação com o grupo que os ingeria fracionados ao longo do dia. Também a **nível hormonal** houve alterações favoráveis a nível da **adiponectina** e da **leptina** (hormonas relacionadas com o apetite e controlo alimentar), sendo a **sensação de fome inferior** quando os hidratos de carbono eram ingeridos no período noturno. Contudo, uma das limitações deste estudo é a impossibilidade de se afirmar se estas alterações se refletiram pelo facto da ingestão de hidratos de carbono ter sido especificamente à noite ou por terem sido consumidos apenas num momento do dia.

O nosso quotidiano alimentar

Sabemos que há casos de sucesso de pessoas que “cortaram” os hidratos de carbono durante a noite. A recomendação da limitação de hidratos de carbono à noite até pode ser extremamente útil como uma condicionante do comportamento alimentar.

Se se pensar na maioria dos alimentos apetecíveis a ingerir após o jantar, verificamos que todos eles têm hidratos de carbono (iogurtes, leite, bolachas, bolos, chocolate, gelados, etc...). Ou seja, a ideia de que os hidratos de carbono devem ser evitados após o jantar faz com que, provavelmente, a pessoa não coma nada até se deitar. Mesmo nas grandes refeições a **exclusão dos hidratos de carbono** faz, desde logo, eliminar uma série de pratos mais desequilibrados, optando por uma tipologia de **prato mais saudável** (carne/peixe/ovo + salada/legumes). Esta recomendação de evitar os hidratos de carbono à noite pode facilitar o processo de perda de peso não por limitar a ingestão em específico mas porque conduz a um **menor número de calorias ingeridas** durante o dia.

Em suma...

- Não existe razão para cortar os hidratos de carbono ao jantar se houver cumprimento de um plano alimentar hipocalórico;
- Se não comer hidratos de carbono à noite o motiva e se se traduz em menos calorias ingeridas nesta altura do dia (e estiver a dar resultado), poderá ser uma boa estratégia;
- Mais importante que controlar os hidratos de carbono à noite é controlar a disponibilidade em casa de alimentos ricos em calorias (chocolates, bolachas, bolos,...).

Referências:

- Carvalho, P. (Junho, 2013). Hidratos de Carbono à noite: Bicho papão... Ou talvez não!. Revista Público.
- Jakubowicz, D., Barnea, M., Wainstein, J., Froy, O. (2013). High caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women. PubMed.

Receita: Minis Gelados de Fruta

Ingredientes (10 pessoas):

- 200g farinha de aveia integral
- 150mL xarope de agave
- 250g queijo quark magro
- 200g queijo para barrar light
- 1 saqueta de gelatina em pó neutra
- Doce de frutos vermelhos sem adição de açúcar



Sugestão de apresentação
(adaptado de Controlar a Diabetes)

Procedimento:

1. Misturar a farinha de aveia com 100mL de xarope de agave até obter uma pasta homogénea.
2. Forrar uma tarteira de fundo amovível com o preparado anterior e calcar bem a massa na forma.
3. Levar ao frigorífico por 2 a 3 horas.
4. Num recipiente mistura os queijos, a gelatina previamente dissolvida em 50mL de água, e o restante xarope de agave e misturar muito bem.
5. Deitar o preparado por cima da base do cheesecake e com o auxílio de uma espátula uniformizar.
6. Levar ao frigorífico por pelo menos 3 horas.
7. Pouco antes de servir colocar o doce de frutos vermelhos a cobrir o cheesecake.

NUTRICIONISTA INÊS ANJO
Céd. N.º 3074N

