

JANEIRO 2023

MINERAIS E ELETRÓLITOS QUAL A MELHOR ÁGUA PARA O ATLETA?

NEWSLETTER GRUPO NUTRIÇÃO GCP



UM ESTADO DE HIDRATAÇÃO ADEQUADO É CRUCIAL PARA UM RENDIMENTO ÓTIMO DOS ATLETAS!

A água que ingerimos diariamente (engarrafada ou de torneira), é constituída por uma grande variedade de compostos com funções distintas no nosso organismo, e que devem ser tidas em consideração, especialmente quando falamos em rendimento de atletas:

- Cálcio
- Magnésio
- Sódio
- Potássio
- Bicarbonato

Quando falamos de consumo de água associado ao exercício, não nos podemos esquecer de analisar todas as suas características e a importância que as mesmas têm na melhoria do rendimento dos atletas.

MINERAIS E ELETRÓLITOS

CÁLCIO

Contribui para o **crescimento, manutenção e reparação do tecido ósseo, regulação de processos de contração muscular, condução de impulsos nervosos**, e ainda para o processo de **coagulação sanguínea adequado**.

MAGNÉSIO

Muito importante no metabolismo de **macronutrientes** (gordura, hidratos de carbono e proteína), manutenção da **estabilidade das membranas celulares e regulação de funções hormonais, neurológicas, cardiovasculares e imunes** do nosso organismo. Para além disso, é fundamental para o processo de relaxamento muscular, evitando o aparecimento de câimbras durante e após o treino.

DÉFICES DE CÁLCIO

- Aumentam o risco de baixa densidade mineral óssea.
- Contribuem para um processo de contração muscular ineficaz.

PREJUDICA DE FORMA SIGNIFICATIVA O RENDIMENTO DO ATLETA!

DÉFICES DE MAGNÉSIO

- Diminuição drástica do rendimento dos atletas.

É PRECISO MAIOR QUANTIDADE DE OXIGÉNIO PARA PRODUZIR IGUAL INTENSIDADE DE TRABALHO!



MINERAIS E ELETRÓLITOS

POTÁSSIO

Contribui para a **manutenção do equilíbrio hidro-eletrolítico** no nosso organismo e **transmissão de impulsos nervosos**.

Durante o esforço a quantidade de potássio presente no nosso corpo tende a diminuir, pelo que, uma reposição dos níveis deste mineral no nosso organismo após um esforço físico, é de extrema importância.

SÓDIO

É o principal **micronutriente do fluido extracelular**, contribuindo tal como o potássio, para a **manutenção do equilíbrio hidro-eletrolítico** do nosso organismo.

Muito importante em atletas, devido às elevadas perdas que os mesmos estão sujeitos, resultante das elevadas taxas de transpiração.

É responsável pela estimulação de aporte de glucose e água para o nosso corpo, através do **aumento do estímulo da sede** e da **retenção de água nas células**.



O CONSUMO DE ÁGUA OU BEBIDAS DESPORTIVAS COM ELEVADO TEOR EM SÓDIO E ALGUM TEOR EM POTÁSSIO É RECOMENDADO NO DECORRER DE ESFORÇOS FÍSICOS COM DURAÇÃO SUPERIOR A 2 HORAS, DE FORMA A COLMATAR TODAS AS PERDAS E A PROMOVER A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS NO CORPO, TORNANDO O PROCESSO DE REIDRATAÇÃO MAIS EFICAZ!



MINERAIS E ELETRÓLITOS

O CONSUMO DE ÁGUA RICA EM BICARBONATO, ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO, É EXTRAMENTE IMPORTANTE EM ATLETAS, UMA VEZ QUE LHE IRÁ PERMITIR UM ATRASO NA SENSÇÃO DE FADIGA E CANSAÇO, CONTRIBUINDO PARA UMA MELHORIA SIGNIFICATIVA DO SEU RENDIMENTO.

BICABORNATO

Quando realizamos um esforço físico intenso produzimos uma grande quantidade de ácido láctico, que é um dos principais responsáveis pelas dores musculares que estamos habituados a sentir após um treino.

O bicarbonato é o principal tamponante de ácido do láctico do nosso organismo, contribuindo para uma maior resistência à fadiga durante o treino e um processo de recuperação mais rápido.

UM DOS CONSTITUINTES DA ÁGUA COM
EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA OS
ATLETAS!



PERDAS DE CALOR DURANTE O EXERCÍCIO

Durante o esforço físico, os atletas dissipam calor através de processo de radiação, condução, convecção e vaporização de água.



As taxas de transpiração de um atleta variam consoante as suas características individuais (peso, altura, composição corporal, predisposição genética, etc.), mas também consoante a **temperatura** e **humidade do meio envolvente**.

O suor é constituído por grandes quantidades de sódio, algumas de potássio e pequenas quantidades de outros minerais, como por exemplo, magnésio.

ANÁLISE DE RÓTULOS DAS ÁGUA: QUAL A MELHOR?

Estamos habituados a ouvir falar da análise de rótulos de alimentos e da sua importância. No entanto, quase nunca ouvimos falar da importância da análise do rótulo das águas!



Especialmente para os atletas, o cuidado com a escolha da água a ingerir é extremamente importante, não só para uma hidratação mais eficaz, como também para uma melhor recuperação perante um esforço físico e melhoria de rendimento.

RÓTULOS DAS ÁGUAS DISPONÍVEIS NO MERCADO

	pH	Bicarbonato	Cálcio	Sódio	Potássio	Magnésio
Campilho	5.92	1035	40	405	23.6	9
Carvalhelhos	7.3	149	5.6	52.6	1.37	9
Vimeiro	7.13	444	119	161	5.7	31
Monchique	9.47	113	1.1	108	2.2	<0.10
Vitalis	4.8	<1.0	0.4	3.8	-	0.7
Serra da Estrela	5.8-6.9	≤24	≤4.3	≤5.5	-	-
Luso	5.69	11.1	0.74	6.9	-	1.66
JANA	7.4	354.7	63.0	2.2	0.8	32.5
Vitel	7.8	248	94	7.7	-	20
Rede de Lisboa	7.41-8.49	-	18-35.2	15.6-53.3		4.01-6.37

Com estes objetivos em mente, quando escolhemos a água que queremos beber, não devemos olhar para o seu pH, o qual resulta da composição de minerais da água, mas para a sua concentração nos eletrólitos, principalmente de cálcio, sódio, potássio e bicarbonato.



As águas com gás, como é o caso da água Campilho são águas extremamente mineralizadas, no entanto não devem ser consumidas durante o treino, pelo facto de estarem associadas a uma sensação de desconforto gástrico.

A água Vimeiro, apesar de ser menos mineralizada que a Campilho, é uma das opções de água sem gás mais interessantes, pelo facto de ser equilibrada em todos os minerais e eletrólitos: bicarbonato, sódio, potássio, magnésio e cálcio!



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

NUTRIÇÃO GCP MARIANA VAZ OLIVEIRA