

A Alimentação do Desportista

Pelo Professor Pedro Escudero, Catedrático de Clínica Médica da Universidade de Buenos Aires Diretor do Instituto Municipal da Nutrição

(Tradução do Dr. W. Berardinelli)

Não há um tipo uniforme de alimentação; ela deve adaptar-se às exigências de cada caso particular.

Não se pôde escolher um desporto, por simples inclinação; a escolha deve adaptar-se ao estado constitucional de cada aspirante.

O estudo da alimentação dos desportistas tem um alto interêsse doutrinário, porquê apresenta aplicações ao esforço muscular dedicado ao trabalho. Um homem submetido aos rigores do treinamento e ao esforço final da prova, realiza uma experiência, cujos ensinamentos são sempre muito eloqüentes. Os desportistas estão para o trabalho corrente, assim como os carros de corrida para os automóveis de uso diário; êstes últimos devem todos os seus progressos aos ensinamentos deduzidos das provas de velocidade e resistência. Não se pôde dizer a mesma coisa dos desportistas e dos trabalhadores, porquê se tem estudado com mais atenção a alimentação da máquina, do que a do homem; porém está-se em vias de fazê-lo. Compreende-se, por isso, que dediquemos particular atenção à alimentação do desportista.

No curso de nossas colaborações, ficaram demonstrados o empirismo e o abandono em que o homem tem a sua alimentação. Nada prova mais esta asserção, do que a realizada pelos homens dedicados ao esforço prazenteiro dos músculos. Por ocasião da primeira Conferência Nacional de Assistência Social, organizámos a secção de alimentação, completando-a com parte do pessoal técnico do Instituto Municipal da Nutrição. Estudou-se a alimentação habitual de nossos desportistas, e não poderiam ser mais dolorosas as conclusões obtidas: muitos esforços malogrados, a maioria dos fracassos de nossos desportistas no estrangeiro e a irregularidade dos resultados de muitos homens de positivo valor, se devem aos erros, alguns incompreensíveis, da alimentação. A perda de peso necessária para descer ao limite apropriado se faz com tal desconhecimento da biologia, que os erêduos desportistas expõem, não só o resultado da prova, como também a sua própria saúde. Por êsse motivo, a secção 34 da Conferência propoz ao Conselho Diretor, e este aprovou, a necessidade de criar um centro que assista aos desportistas em tudo que se refira à alimentação.

Si, em nosso ambiente, há ignorância total do assunto, nos centros estrangeiros, americanos do norte e europeus, perduram ainda os preconceitos dos alibores da ciência da nutrição.

O REGIME PREFERIVEL

Desde os tempos mais remotos, os desportistas trataram de achar uma diêta apropriada ao esforço que se realiza em cada desporto e desde então é possível encontrar referências contraditórias a respeito da carne e dos vegetais, como coadjuvantes do esforço muscular.

Irving Fisher publicou de 1907 a 1918 trabalhos experimentais a respeito do valor da diêta cárnea sôbre a resistência muscular, trabalhos que foram referidos em 1927. Fisher procedeu da seguinte maneira: escolheu um grupo de 49 pessoas que se prestaram espontaneamente à prova; entre elas, havia atletas, trabalhadores e homens de oficina que habitualmente comiam carne ou que desde muitos anos não a usavam. Na impossibilidade de obter aparelhos mecânicos irreprensíveis para formar opinião, se escolheriam dois tipos de exercícios físicos. O primeiro consistia em manter os braços estendidos e levantados à altura dos ombros; fizeram esta prova 115 pessoas que habitualmente comiam carne generosamente; sômente dois puderam manter-se nesta posição 15 minutos, sem nenhum atingir meia hora; ao contrário, entre os 32 vegetarianos, 22 passaram de 15 minutos, 15 se mantiveram mais de meia hora, 4 duas horas e um excedeu de 3 horas. A segunda prova consistiu em fazer flexões das pernas, passando da posição ereta para a de cócoras; tomou-se como número de base 325 flexões; realizaram esta prova 9 comedores habituais de carne; dêstes, sômente 3 puderam completar a prova e só um chegou a 1000 flexões. Por sua vez, compareceram 22 vegetarianos, 15 dos quais completaram a prova, 6 chegaram a 1000 flexões e um a 2000. Ficou pois aparentemente demonstrada a superioridade do regime vegetariano para os desportistas.

Pareceu-nos indispensável referir esta experiência crucial pela influência que teve em todos os meios e porque ela tem sido referida pelos partidários do regime vegetariano, como argumento incontrovertível de suas teorias. Porém, não precipitemos o julgamento: as experiências deym ser interpretadas com critério científico, para que as suas conclusões sejam válidas.

Em 1932, Norgard e Rud publicaram o resultado de sua experimentação com dois grupos de 12 desportistas; no primeiro, se incluíram pessoas submetidas a um regime mixto, nos quais, porém, a alimentação cárnea predominava francamente; no segundo, indivíduos que praticavam o regime vegetariano; os primeiros eram algo mais velhos, os segundos mais magros e mais jovens. Afóra estas características, todas as outras condições eram comparáveis. A prova consistiu em uma corrida de 50 quilômetros, sem descanso e, no fim, se demonstrou que os atletas carnívoros estavam em melhores condições físicas. Efetivamente, nêles, a tensão arterial máxima havia descido 21 milímetros contra 27 nos oponentes. Em todos, se verificaram perturbações urinárias, caracterizadas por pequenas hematórias, cilindúrias e albuminúrias, porém, foram mais pronunciadas nos vegetarianos. A diferença maior se manifestou no peso corporal: em média, os vegetarianos perderam na corrida 2950 gramas, enquanto que seus contrários perderam sômente 1750. Dois competidores, um de cada grupo, caíram em colapso, ao terminar a prova.

Nenhuma destas experiências prova nada. Já o dissemos: os alimentos não valem pelo nome e sim pela composição química. O velho conceito do regime vegetal ou animal deve ser abandonado, porque êle não exprime a realidade das cousas; um regime alimentar interessa por sua composição química, por suas condições físicas e pelas características físico-químicas. Mudou tanto o critério de alimento e de alimentação nêstes últimos anos, que as experiências feitas com o critério de 10 anos atrás, nada provam. E' como falar da profilaxia das doenças contagiosas com o critério da época bacteriológica.

ONDE SE DEVE BUSCAR A VERDADE

As verdades humanas nunca estão nos extremos: são sempre ecléticas. Dizer que o regime vegetariano é melhor que o cárneo, ou vice-versa, é professar uma seita, afirmar uma doutrina sem examiná-la, nem discutí-la. O homem de ciência não pôde ser sectário. Examinemos o problema.

Fisher, ao falar do tema em 1927, disse. "Tem-se referido que o consumo de carne e o emprêgo de uma dieta altamente proteica, em vez de aumentar a resistência individual, a diminue, como o álcool". Também uma dieta não pôde ser nem alta nem baixamente proteica; deve corresponder às necessidades do momento. O ano passado Pickert, de Hamburgo, estudou o problema da alimentação do desportista, tomando por base um grupo de policiais, 24 homens, de 26 anos de idade. Foram submetidos a 32 dias de treinamento. O referido autor chegou à conclusão de que o regime que melhor se havia adotado ao esforço muscular foi o seguinte: 4300 calorias diárias, das quais se dispuseram 2000 para o consumo energético, isto é, alimentos ricos em feculentos. Afirma Pickert que a base deve ser uma dieta mixta, em que concorram regularmente vegetais e frutas.

O VALOR DA DIETA CRUA

Não são poucos os que afirmam as vantagens que tem a ingestão de alimentos crus, tais quais nos fornece a natureza, sem as modificações feitas pelos caprichos da arte culinária. Isto parece um argumento convincente para a gente simples, que, desconhecendo os descobrimentos humanos, julga tudo através de seu próprio espírito.

Há muitas cousas que marcam o progresso do momento; a ciência da nutrição ocupa um posto avançado.

Eimer, de Marburgo (Alemanha), estudou recentemente o valor das dietas crúas nos desportistas, utilizando o critério moderno sobre esta questão. Experimentou com estudantes desportistas, vigorosos, jovens, que se prestaram gostosamente à experimentação. Foram primeiramente submetidos a um regime mixto, para estabelecer o normal, e logo se alimentaram durante tres semanas com alimentos estritamente crus.

O valor calórico foi o mesmo, porém receberam a metade das albuminas e menor quantidade de sal, como consequência do tipo de regime. Passados os primeiros dias de adaptação, os estudantes puderam concluir o seu treino em condições regulares. Sem entrar em detalhes exclusivamente técnicos, inadequados a êste estudo, resumiremos as conclusões que mais interessam ao espírito dêste artigo: o regime crú só é aplicável em curto período, para os desportistas treinados; quem prepara seu treino deve manter um regime mixto normal, com abundante adição de frutas e saladas crúas. Como se vê, todos dão na mesma: a necessidade de fazer uma dieta mixta, que é, por outro lado, a dieta normal. A verdade não está nos extremos, é sempre eclética.

A OPINIÃO DOS DESPORTISTAS

Nada se presta mais para cair no nuticismo, do que a filosofia da alimentação.

Um nutico é um indivíduo que sustenta suas idéias a custa de seu próprio sacrificio; nisto, se diferencia do idealista, que só as defende com o raciocínio.

Há 20 anos mais ou menos, existia em Buenos Aires um nutico vegetariano que se chamou capitão Astorga; afirmava que um homem pôde viver, comendo duas ou tres laranjas e uma cebola, e fazia provas espetaculares: galopava 100 quilômetros na pista do hipódromo do Jockey-Club, arrebitando cavalos, e fazia provas tendendo comido uma banana. Queria convencer a seus patrícios de que o problema econômico da vida se resolvia comendo um pouquinho de verduras por dia. Astorga era fraco e secco como uma taquara; em seu nuticismo, chegou a convencer-se de que seu organismo era tão forte "que podia expelir" os micróbios da tuberculose. Foi para Mendoza e lá fez experiências: ingeriu bacilos de Koch provenientes de um tuberculoso moribundo. O coitado afirmava que o vegetarianismo encerrava todas as virtudes de vigor e de energia; e pagou com a vida sua ignorância.

Muitos acreditam que os que vencem nas olimpíadas podem ser bons conselheiros de alimentação para os que começam. Entretanto, a julgar pela diversidade de opiniões emitidas, assim não acontece. A nadadora Anette Kellermann escreveu, em Fevereiro de 1932, em um diário de Berlim, conselhos para seus patrícios que deviam, como ela, concorrer em Los Angeles. Eis-los aqui em síntese: beber a agua engarrafada da Alemanha, porquê é melhor que a americana; alimentar-se com legumes verdes e saladas crúas; não comer nem torrões nem pão de Los-Angeles, por serem de qualidade inferior. Falava uma vegetariana. Paavo Nurmi, que junta às suas indiscutíveis condições de atleta olímpico, a calma que os anos dão, assim se expressava, antes de partir para Los Angeles: "Todos os ases da história do atletismo foram partidários de uma dieta mixta. Não se conhecem exceções, salvo Hannes Kolehmainen, que comia somente verduras durante os jogos olímpicos de Stokholm. Entretanto, não era vegetariano como desportista; segue então a moda dominante na Finlândia, de que ninguém devia comer carne. Por conseguinte, se alguém diz que Annes Kolehmainen correu bem porque era vegetariana, estou pronto a afirmar que o fez, e-; e alimentar-se com legumes". Não acompanho Paavo Nurmi neste último parágrafo; explicá-lo-emos no próximo artigo.

Não posso trazer à discussão a opinião de desportistas argentinos, porquê não me foi possível conhecê-las; só adeanto que nosso célebre maratonista Juan Carlos Zabala tomava uma dieta mixta e que, no mês anterior ao de sua partida para Los Angeles, esteve internado no Instituto Municipal da Nutrição, para regular sua dieta; aí, foi submetido a um regime alimentar mixto, que lhe permitiu modificar substancialmente sua veloci-

dade, como será dito em artigos que escreveremos especialmente.

DEVEM-SE EVITAR OS TOXICOS

Todos estão de acôrdo sobre a necessidade de subtrair ao músculo todas as substâncias que possam diminuir seu rendimento. Em primeiro lugar, está o fumo, veneno neuro-vegetativo e depressor do músculo. Nenhum desportista deve fumar; nenhum fumante poderá ser desportista. Sobretudo, nos períodos de treinamento e, com mais razão, no dia da prova. Um bom dizer que de nada serve o pedacinho de algodão que se coloca na boquilha para filtrar o fumo; o melhor filtro é evitar o fumo.

Outro tóxico que se deverá evitar absolutamente é o álcool, em qualquer de suas formas. Não é o momento de se falar em álcoois por fermentação e por destilação; para o desportista, faz tanto mal um copo de vinho, como uma dose de whisky. Todos os que se dedicam ao desporto estão concordes nesta proibição. Não existe a mesma uniformidade de opinião para o café; há amigos e detratores desta infusão; muitos atletas, Paavo Nurmi entre outros, afirmam consumir café regularmente.

O ESPIRITO E O MUSCULO

O desportista não é só uma máquina vivente que se move pelo impulso de seus músculos; não se vence só pelo esforço cego, animal; é indispensável que uma força interior o impulse conscientemente para a meta; é indispensável que um cérebro desperto vigie o emprêgo das energias.

Não têm a garantia do triunfo os mais fortes unicamente; é necessário ter, ao serviço da máquina humana, muitas qualidades de ordem espiritual que assegurem o êxito: é necessário sentir o prazer do esforço físico. Quem, no fim de uma dura prova, não sente o gozo interior da dificuldade vencida; quem não tem a ânsia de superar-se constantemente; quem não possui as virtudes da constância, da regularidade metódica do esforço e da obediência ao que comanda o treino, não deverá sonhar com o êxtase do triunfo final.

Porém, é necessário, além disso, possuir uma virtude indispensável aos jovens dedicados ao desporto: a abstinência do amor. Nos tempos que correm, os moços, ainda não chegados ao pleno desenvolvimento físico, se dão prematuramente aos gozos dos sentidos, pelo prazer de ombrear com os outros. Erro, erro lamentável, que mais cedo ou mais tarde pagarão duramente. No desportista, esta abstinência se torna obrigatória durante o treinamento; e tanto maior é a exigência, quanto mais joven é o indivíduo. E a abstinência diz respeito, não só ao ato material em si, como também para as excitações que naturalmente acompanham a vida em sociedade. O músculo

que deve dar tudo de que é capaz, exige uma vida de tranqüillidade sensorial quasi absoluta. A abstinência é a virtude dos mais fortes.

SO' SE TRIUNFA PELA DISCIPLINA

Pode-se chegar a ser um discreto aficionado do desporto, pela disciplina na preparação, no treinamento e na vida. Para chegar a ser olímpico, são, além disso, indispensáveis certas características biológicas que se herdam; porém, esta é uma aspiração que só podem ter alguns privilegiados e que não constitue um ideal do ponto de vista filosófico. O desporto interessa como motivo e não como finalidade; assim se aproxima da ginástica, que é infinitamente superior na cultura física dos povos. Para exercer um desporto, é indispensável ser são; possuir pelo menos um aparelho circulatório perfeito, um equilíbrio absoluto do sistema nervoso vegetativo e ter um aparelho

respiratório intacto. O músculo é um tecido generoso e nobre, dá e dá, sempre que se o cultive cientificamente; porém, a escolha do desporto depende da forma do esqueleto e da natureza da alavanca que oferece cada segmento de membro. Aquí, deve intervir um médico conhecedor dos segredos da cultura física; infelizmente, entre nós, esta especialidade não se generalizou e, em geral, estas delicadas questões de orientação ficam a mercê de práticos empíricos.

Permitido o desporto, escolhido éste em relação com o estado constitucional ⁽¹⁾ do candidato, resta traçar o género de vida e, especialmente o tipo de alimentação. Não nos ocuparemos do primeiro, o que seria sair dos limites deste trabalho. Apenas queremos acrescentar, a maneira de síntese, o seguinte: manter o equilíbrio do sistema nervoso, dar ao espírito uma atmosfera de serena tranqüillidade

e cultivar lenta e metódicamente a agi-
lidade do músculo, até dar-lhe a efici-
ciência de uma mola perfeita. Quanto à
alimentação, a encararemos em outro
capítulo.

(1) — Ver. W. Berardirelli — Noções de Biopologia — segunda edição.