

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)

(Continuação do número anterior)

A acidose originada pelo esforço muscular prejudica ou anula o atleta; a alimentação alcalina a evita ou neutraliza.

O atletismo é antes de tudo uma arte; a experiência do treinamento não pode ser substituída por nenhuma indicação científica derivada da experimentação. Porém, esta arte, nem sempre bem compreendida, pôde ser eficazmente auxiliada pela contribuição científica.

Um atleta submetido ao esforço final da prova é um homem são, cujas funções se realizam em máxima tensão, colocando o indivíduo no limite entre o normal e o mórbido. Em favor desta asserção, estão os fracassos das provas por impossibilidade de continuá-las, o esgotamento total em que terminam e a frequência dos casos de colapso cardíaco ao finalizar a competição.

O "PONTO MORTO" DOS ATLETAS

Os atletas submetidos a provas de grande fôlego costumam padecer um raro fenômeno que por vezes o aniquila e que sempre os coloca em duro transe. Quando ainda as forças físicas estão em pleno poderio, quando a ambição do triunfo é um acicate que impulsiona ao esforço permanente, aparece insensivelmente um raro desfalecimento que invade todo o organismo; não é o músculo que começa a sofrer; é o espírito, a confiança no triunfo; isso se acompanha de uma rara modificação da respiração que obriga o atleta a respirar profundamente, a "suspirar" segundo dizem alguns, notando que algo de impalpável, de imperceptível, o envolve, como querendo detê-lo em seu esforço: é o "ponto morto". Si o atleta o vence, o esforço continua e só permanece a lembrança desagradável do momento passado; no caso contrário, a mão invisível vai diminuindo as energias do atleta até que ele detém o seu esforço.

Este tipo de desfalecimento dos atletas é conhecido desde tempos imemoriais; os gregos tratavam de ven-

cê-lo por provas de fundo antes da final, prática esta que foi abandonada.

Durante muito tempo, acreditou-se que este interessante fenômeno era de natureza puramente nervosa e apanágio de certos estados constitucionais. Porém, a experiência tem demonstrado que o "ponto morto" não respeita nem os atletas mais vigorosos e bem dotados, nem os espíritos mais solidamente equilibrados. Para combater este fenômeno, foram propostos os remédios mais contraditórios. Um célebre nadador internacional, muito conhecido pelo vigor de sua constituição e pela ousadia de seus empreendimentos, fracassou na tentativa de atravessar a narco do canal da Mancha, pelo fato curioso e ridículo de um medo que se apossou d'ele no meio do caminho e que o obrigava a sair da água. Empenhado em completar a dura prova, para a qual contava com um treino perfeito e uma vontade de ferro, lançou-se à água, acompanhado por um "jazz" que amenizava o seu trajeto. E quando apareceu o fantasma na metade do canal, quando a mão invisível perseguia seu espírito para aniquilá-lo, o valente nadador gritou: "mais forte, mais forte!" A música rompeu num "fox-trot" furioso e o atleta, sem saber como nem porque, venceu o inimigo oculto e realizou a façanha. Na atualidade, o *ponto morto* foi explicado pela fisiologia e o "ponto morto" se vence de modo vulgar e prosaico: comendo.

No sangue, circulam substâncias ácidas e alcalinas, cujas proporções invariáveis mantêm a reação dos humores em um nível ótimo para a normalidade da vida. Quando predominam os valores ácidos, diz-se que há *acidose* e, quando predominam os alcalis, afirma-se que há *alcalose*.

Ambos os extremos são igualmente prejudiciais à saúde. O jejum, o esforço muscular prolongado e certa espécie de alimentação favorecem o aparecimento da *acidose*; esta influe sô-

bre a respiração e sobre o sistema nervoso, até aniquilá-lo, constituindo o "ponto morto" dos atletas.

ALIMENTAÇÃO E "PONTO MORTO"

Os alimentos podem ser ácidos ou alcalinos. O grau de reação não se mede no momento da ingestão, mas sim nos resíduos que resultam de sua completa utilização pelo organismo. Comendo alimentos ácidos, se favorece a aparição da acidose no organismo; comendo-se alimentos alcalinos, ela é evitada ou neutralizada.

É fácil chegar à acidose pelo exercício, pelo jejum e pela alimentação; muito difícil, senão impossível, chegar à *alcalose*, sem recorrer a alguns remédios, o bicarbonato de sódio, por exemplo.

O perigo para o atleta, como para todo homem submetido a um esforço muscular intenso e prolongado, é o seu enfraquecimento ou aniquilamento físico pela acidose.

Explica-se, pois, a importância fundamental que tem a alimentação do atleta para seu melhor rendimento, e a impossibilidade de ela ficar entregue ao empirismo e à improvisação.

Inferre-se, de tudo que foi dito, a necessidade de regular a dieta do desportista para permitir que o músculo renda o máximo possível. Como as circunstâncias são diferentes durante o treinamento e a competição final, compreende-se que o regime alimentar deve variar nessas duas ocasiões. Variará também segundo a época do ano, a natureza do desporto, a idade, o temperamento, o sexo e os costumes de cada candidato. Muitos leitores pensarão que seria mais prático enumerar os pratos que se devem comer, em vez das explicações gerais que damos. Isto é impossível: cada desportista deve comer o que lhe convenha, seguindo as variações referidas; portanto, da mes-

ma maneira que segue os preceitos de seu treinador para regular sua forma, deve também seguir as indicações do médico que regulará sua dieta. Todos, porém, devem conhecer as regras gerais que regem estas disciplinas, porque podem sugerir, em cada caso, indicações particulares, sempre possíveis e ao alcance de toda gente. Trataremos separadamente da alimentação durante a preparação do treinamento e da do dia da prova: elas são diferentes.

A ALIMENTAÇÃO DURANTE O TREINAMENTO

Partimos de um fato exigido no capítulo anterior; quem pratica um desporto é pessoa sã e coordena seu esforço em relação com seu estado constitucional. Sem este requisito prévio, todo intento não só será vão, como também poderá ser prejudicial. Falamos para atletas compreendidos entre vinte e trinta e cinco annos.

A primeira coisa que se deve determinar é a quantidade de alimento que se comerá. Há, sobre este ponto, uma verdadeira anarquia entre os diretores de desportos; creio, porém, que se poderá evitar qualquer discussão, si lembrarmos de que a alimentação é sempre individual e em relação com os gostos e com as condições físicas do atleta. O melhor conselho pode-se sintetizar em duas palavras: o desportista adquirirá e manterá o peso que corresponde à sua idade, altura e natureza do desporto praticado. Aquí é bom que opine o médico do club a que pertence o interessado. Durante o treinamento, este peso deve oscilar muito pouco em torno do normal e não passar de meio quilo, nem para mais, nem para menos. Há autores que afirmam que um valor calórico entre 3.500 e 4.500 calorias é suficiente; entretanto, citarei, a simples título informativo, que Zabala consumia, antes de embarcar para Los Angeles, 9.000 calorias diárias. Isto denota claramente as diferenças que podem existir entre um desportista e outros, e que é preciso guiar-se em cada caso pelos gostos e características individuais.

O regime alimentar será mixto, conforme ficou demonstrado no capítulo anterior; como base da alimentação, se poderá tomar o exemplo de alimentação que propuzemos para o trabalhador argentino.

Este regime compreende por dia:

Leite...	500	gramas
Café...	5	"
Açúcar...	40	"

Pão branco...	360	gramas
Carne...	240	"
Batatas...	200	"
Vegetais 5 %...	200	"
Vegetais 10 %...	200	"
Trigo integral...	60	"
Manteiga...	65	"
Frutas frescas...	200	"

No capítulo mencionado, se encontrará a descrição do que se deve entender por vegetais a 5 % e a 10 %. A manteiga pôde ser substituída pelo azeite, pela margarina ou pela ban¹ de porco: o cate, pelo mate; o açúcar, pelo mel; as batatinhas, pelas batatas doces ou pela mandioca, e escolher qualquer tipo de carne. O trigo integral é insubstituível. Este regime tem um peso de dois quilos e um valor de 3.000 calorias brutas; compreende 412 gramas de hidratos de carbono ou feculentos, 117 de albuminas e 99 de gorduras; uma grama de cálcio; uma grama e oitenta de fósforo; 0,020 miligrs. de ferro e é rico nas quatro vitaminas fundamentais. Como foi calculado para um trabalhador, é alcalino, tem cerca de 25 unidades alcalinas como termo final. E, por estas condições, um regime ideal para um desportista; é preciso apenas aumentar as quantidades, si se quer que seja mais generoso; porém, neste caso, para não romper sua unidade biológica, aumentar-se-ão todos os componentes para evitar sua deformação.

O FOSFORO NA ALIMENTAÇÃO

Em 1928, Hopf estudou a nutrição de um grupo numeroso de desportistas que concorreram à segunda olimpíada dos desportos de inverno, em Saint Moritz; eram patrulhas militares com 15 quilos de equipagem, que percorreram 28 quilômetros, com um desnível de 1.200 metros; corredores civis que, com o mesmo desnível, cobriram 50 quilômetros e um terceiro grupo de patinadores que percorreram 18 quilômetros. Em todos êles, Hopf estudou o metabolismo proteico na urina, demonstrando diferenças do normal muito sensíveis. Estes resultados não deixaram de chamar a atenção, pelo fato de ter sido estabelecido, por muitos fisiologistas, que o trabalho orgânico não aumenta o metabolismo proteico, mesmo durante o inverno, ficando estabelecido que sua fonte principal é o consumo das gorduras e dos hidratos de carbono. Um ano mais tarde, Loewy repetia o mesmo tipo de investigação, porém com patrulhas militares suíças, que percorreram 28 e 18 quilômetros nas mesmas condições

acima mencionadas. Administrou-se a todos os homens, antes da prova, um composto fosforado orgânico. Os resultados foram diametralmente opostos: não se verificou nenhuma modificação no metabolismo proteico, acreditando-se que o fósforo orgânico administrado tinha sido o motivo desta diferença. Estes resultados não são nem sequer novos: os trabalhos de Embden, sobre a ação do ácido fosfórico sobre a atividade muscular, o levaram ao seu emprêgo nas tropas durante a última guerra.

Estes fatos obrigam a administração de um regime rico em ácido fosfórico orgânico; eles nos levaram a incluir o trigo integral no preparo de uma refeição da manhã e de uma merenda convenientes. Sua preparação foi explicada quando falamos da Tabela Dietética do Trigo: cada prato de trigo com leite contém 36 centigramas de fósforo orgânico e custa só quatro centavos. Desde que publicamos a referida tabela, foi posto á venda o tipo de trigo lavado, que aconselhamos; devemos porém nos prevenir de um engano, porque o trigo lavado que se costumava vender anteriormente ao nosso trabalho, não tem mais valor do que uma simples farinha de semola. Consideramos a melhor refeição da manhã para um desportista um prato de frutas frescas e succulentas seguido de outro de trigo com leite.

A ALIMENTAÇÃO NO DIA DA PROVA

Quarenta e oito horas antes da prova final o atleta preparar-se-á moral e materialmente. Deve recolher-se, afastar-se de qualquer companhia, dormir tanto quanto seu organismo peça, descansar e meditar sobre a manzira que abordará a luta.

Sua alimentação será de preferência alcalina; suprimirá todas as carnes, mesmo brancas, e se absterá de tomar caldo e qualquer outro composto direta ou indiretamente relacionado com a carne. Suas únicas bebidas serão a agua e o leite; evitará o abuso do sal, restringindo-o tanto quanto seu paladar o permita, porém evitando sua supressão. Beberá de preferência leite, como base da alimentação proteica; para isto, é necessário que tome um litro e meio. Suprimirá o pão, os ovos e todos os cereais.

Os alimentos que deverá comer podem ser escolhidos da seguinte lista: caldo de verduras (todas as verduras), legumes e todas as frutas; creme de leite, manteiga, queijo fresco do país, leite, suco de frutas, mate e café; este

último, no caso de estar habituado a tomá-lo diariamente.

Geléas, mel, açúcar e caramelos moderadamente. Evitar as coisas geladas.

Diante de todas estas recomendações, impõe-se ter um guia para evitar erros grosseiros. O atleta deve entrar na prova em condições perfeitas de bem estar, de sensação de saúde, de vigor.

Um atleta que está em fôrma se acha em um ligeiro grau de excitação nervosa; aquele que chegar à raia de partida ligeiramente desenganado, indiferente, sonolento, perderá seu tempo e fará má figura. Tudo que faça contra esta situação final é prejudicial. Portanto não deve comer nada que não lhe agrade, não deve experimentar nenhum prato, nenhuma bebida que não haja provado anteriormente; por esta razão, em face da realização de provas sérias, deve fazer com grande antecedência do dia da arrancada, o ensaio da alimentação a que se submeterá nesse dia. Nem sempre triunfam os melhor preparados.

O QUE SE PODE OBTER DA ALIMENTAÇÃO

Os que estão iniciados na ciência da nutrição têm um conceito errado da alimentação; crêem que é um enchimento indispensável à manutenção da vida, mas que não influe de modo visível em suas manifestações exteriores. Si meditarmos um momento comparando a máquina humana com a mecânica, logo sairemos do erro! Quem ignora a influência que tem a carburação sobre o rendimento dos motores de explosão? E a que tem o estado dos campos magnéticos sobre o rendimento de um dínamo? Todos o sabem, porque ninguém ignora que estas máquinas não são outra coisa mais que simples transformadores de energia; o homem é também um transformador animado de energia e da mesma maneira que um automóvel aumenta seu rendimento por uma melhor carburação da mistura explosiva, assim também o atleta aumenta o rendimento do músculo, quando se submete a uma alimentação adequada a seu temperamento, ao seu estado gastro-intestinal, e às condições do ambiente em que se submeterá à prova. Para que não pareça uma afirmação teórica, explicaremos, no próximo capítulo, de que maneira o maratonista Zabala aumentou sua velocidade com uma simples troca de regime alimentício.

(Continúa no proximo numero)