

O Problema da Alimentação

NA

Educação Física

Pelo Prof. Josué de Castro

DA FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS
E DA FACULDADE DE MEDICINA DO RECIFE

O educador, como o médico ou o higienista, não pôde absolutamente descurar do problema da alimentação, cuja importância é básica na obtenção de um desenvolvimento equilibrado, físico e moral dos indivíduos jovens. A educação física, que visa obter um desenvolvimento racional do indivíduo e o seu ótimo de rendimento vital, tem, no emprego da alimentação adequada, um dos fatores mais importantes. Não é só estimulando os músculos, que eles se desenvolvem bem, mas, antes de tudo, fornecendo-lhes na alimentação os princípios nutritivos necessários aos seus atos vitais, que são as respostas correspondentes aos estímulos externos.

A educação física nos nossos dias não é mais uma cultura empírica do corpo, mas um método racional que visa tecnicamente adaptar melhor o indivíduo às exigências do meio, agindo sobre os diversos aparelhos, dosando as suas reações, intensificando as fracas e abafando as exageradas — para a obtenção de um complexo vital psico-físico harmonioso e equilibrado. O animal vale o que come, — já disse um fisiologista — e isto significa que só com uma alimentação sadia pôde o organismo gozar saúde — viver, desenvolver-se e reproduzir-se normalmente.

Se é indiscutível a impotência da alimentação, si quasi todo o mundo reconhece que é preciso se alimentar bem para viver bem, muito pouca gente sabe em que consiste se alimentar bem. Uns pensam que comer bem é comer muito; outros, que é comer cousas caras e saborosas. E não é nem uma cousa, nem outra. Comer bem, é comer sã e sabidamente tudo que é necessário ao organismo, é usar uma alimentação suficiente e variada. Por aí se vê que comer bem é muito difícil, tanto para os pobres que não têm o que comer, como para os ricos quando não sabem o que comer. Acontece então que entre nós se passa fome, não só por falta de dinheiro, mas também por ignorância, resultando que pobres e ricos vi-

vam num estado de sub-alimentação permanente e com o tempo venham a morrer com o rótulo de tuberculose, de sífilis ou de outras infecções, mas na realidade de fome, dessa fome de várias gerações que mata devagarinho, sem dar nenhuma sensação.

A dificuldade em corrigir estes hábitos alimentares está exatamente em explicar em que consiste uma alimentação racional. É assunto que não cabe nesta simples crônica, mas que pôde ser estudado em outras várias. Nesta, quero apenas chamar a atenção para os cuidados mais gerais que requer a alimentação dos que se dão aos exercícios físicos.

A alimentação dos atletas deve ser abundante até a suficiência. O total de alimentos diários deve fornecer-lhes, sob o ponto de vista energético, a energia suficiente para as suas funções vitais básicas e para a execução do trabalho mecânico que eles efetuam, exercitando-se. Si a primeira parcela é fixa, é constante e pôde ser calculada, utilizando-se a noção de *Metabolismo de Base*, a segunda é variável em função da espécie de exercício, e só num laboratório bem instalado se pôde calcular a despesa energética correspondente. (Pretendo, num artigo a parte, estabelecer um plano-tipo dum serviço de alimentação que deve ser anexo às Escolas de Educação Física). Assim armado, pôde o técnico prescrever o quanto de ração alimentar para cada indivíduo, segundo o tipo de exercício que pratica.

O que mais nos importa é saber qual deve ser a quota de cada espécie de alimento a entrar na ração alimentar dos atletas; isto é, especificamente, quanto de albuminas, de hidratos de carbono e de gorduras. A ração de albuminas deve ser a mesma dum indivíduo que tenha qualquer outro hábito de vida, porque está demonstrado que os exercícios racionalmente prescritos não aumentam a queima das albuminas. Quando o trabalho demasiado esgota as reservas das outras espécies alimentares, é que o or-

ganismo utiliza a sua albumina celular, o que acarreta perturbações sérias, intoxicações várias: é o caso da fadiga patológica, índice de excessos físicos inadequados. Normalmente, deve um atleta utilizar, si adulto, de 1 grama a 1,50 gr. de albumina por kg. de peso e por dia; si criança, ou jovem na fase de crescimento ainda, de 2 a 3 grs. por kg. e por dia. É evidente que esse aumento na ração de albumina na fase de crescimento visa fornecer material plástico para a construção dos tecidos vivos. Deve-se ter ainda o cuidado de administrar essas doses em albuminas de alto valor biológico, como são as da carne e a do leite e não unicamente em albuminas vegetais, de baixo valor.

Se é indicado manter-se a quota comum de albumina na alimentação dos atletas, é preciso, ao contrário, aumentar a de hidratos de carbono proporcionalmente à intensidade e ao tempo do trabalho executado pelo atleta; pois são esses alimentos a grande fonte de energia mecânica de que lança mão a máquina humana pela sua combustão interna.

A maior parte, cerca de 70 % da ração energética, deve ser subscrita, portanto, em substâncias amiláceas e açúcares: pão, batata, apim, milho, farinha, etc.

Também não há uma necessidade em grandes quantidades de gordura, mas sim duma pequena proporção; desde que neste esquema está quasi coberto o total energético e ademais as gorduras aumentando desmedidamente a produção de calor, são muito aconselháveis para os habitantes dos polos, mas não para nós, habitantes de clima quente.

Ainda sob o ponto de vista específico, é indispensável atentar sobre a quota de minerais da ração alimentar, afim de evitar principalmente os *deficits* em cálcio, fósforo e ferro, que se apresentam comumente nos regimens descuidados. Para isto, basta introduzir na alimentação diária um pouco de carne fresca (rica em ferro), leite ou queijo (ricos em cálcio e fósforo) e legumes verdes (ricos em vários sais) e, si possível, ovos (ricos em fósforo). Com estes cuidados, não haverá casos de insuficiência mineral, de descalcificação, de tendências à tuberculose, de anemias alimentares, etc.

Finalmente, executando exercícios físicos, os indivíduos necessitam, como todo o mundo, na sua alimentação habitual, da presença de vitaminas e, para sua aquisição, devem fazer uso de frutas e legumes verdes, dum pouco de cereal; necessitam, ainda mais, tomar sol, como quem toma um dos melhores alimentos.

Alimentando assim os seus alunos, mesmo sem mandá-los fazer exercícios, o educador está fazendo cultura física, e das melhores; prescrevendo, além disso, exercícios indicados e hábitos higiênicos, estará fazendo então o mais que nos é dado fazer neste mundo: aperfeiçoar a obra da natureza.