



16 dicas de como se alimentar e hidratar para uma prova de Meia Maratona

A nutricionista e atleta, Priscila Damasceno, preparou 16 dicas de como se alimentar e hidratar para uma prova de Meia Maratona. Leia com atenção e boa prova a todos.

Para ter sucesso em uma prova de **Meia Maratona** - 21 km, não basta apenas treinar a distância, é preciso também ter alguns cuidados com a alimentação e a hidratação.

Assim como vamos preparar nosso corpo para suportar a distância, precisamos prepará-lo para receber alimentos específicos e quantidade de macronutrientes adequadas para a atividade realizada. Esse cuidado deve começar no início do ciclo para a prova e você deve ter estratégias para antes, durante e depois da prova.

Existem recomendações estabelecidas com base em estudos científicos que determinam a quantidade e tipos, principalmente de carboidrato que devemos consumir durante uma **Meia Maratona**.

Vale lembrar que as recomendações são definidas para grupos em geral e as adequações, se necessárias, precisam ser feitas sempre pensando no melhor rendimento e saúde do atleta. Aí a importância das estratégias serem testadas com antecedência, assim conseguimos sair de recomendações gerais e chegar a recomendações e quantidades ideais para cada indivíduo.

A recomendação mais usual de carboidratos para atividades com duração próximo a duas horas é ; **de 30 a 60grs de Carboidrato por hora**. Alguns estudos já começam a levantar a possibilidade de uma quantidade maior de até 90g de Carboidrato por hora, utilizando tipos diferentes de carboidratos (com tempos de absorção diferentes), tendo sempre o cuidado de preparar o atleta para essa quantidade evitando assim problemas gastrointestinais como, diarreia, enjoo, etc.

Algumas dicas básicas podem ser seguidas para ajudar você durante a Meia Maratona, caso ainda não tenha treinado sua alimentação e hidratação.



Na semana da prova:

- Mantenha uma alimentação equilibrada, sem exageros ou novos alimentos;
- Coma alimentos “seguros”, que saiba a procedência para evitar problemas gastrointestinais, infecções alimentares, etc;
- É comum um “carregamento de carboidratos”, especialmente dois dias antes da prova. Se você já tem o hábito de fazer fique a vontade, caso contrário tome cuidado para não exagerar e acabar chegando mais pesado na prova.

Na véspera da prova:

- Evite consumir bebida alcoólica
- Evite alimentos integrais, folhas cruas, alimentos gordurosos, alimentos de difícil digestão e que aumentem a produção de gases;
- Coma alimentos “seguros”, que saiba a procedência para evitar problemas gastrointestinais, infecções alimentares, etc;
- Hidrate-se bem, tanto com água, quanto com bebidas isotônicas;
- No jantar, procure consumir uma refeição rica em carboidratos, uma massa, por exemplo, mas evite molhos ricos em gordura (molho branco, molho com queijo).

No dia da prova:

- **Não invente ou tente nada de novo, os testes devem ser feitos nos treinos!!!**
- Acorde com antecedência suficiente para realizar o café da manhã (com alimentos que você possui o hábito de consumir) para ter tempo de o seu intestino funcionar e assim evitar desconfortos e uma parada forçada durante a prova;
- Beba ao menos 300ml de água antes da largada da prova

Durante a prova:

- Consuma de 30 a 60g de carboidrato por hora (aproximadamente um gel de carboidrato a cada 30 minutos ou 30g de bananada)
- Beba de 200 a 250ml de água a cada 30 minutos ou a cada ponto de hidratação
- Não espere sentir fome ou sede para se alimentar ou hidratar.



Pós prova:

- Mantenha os cuidados com a hidratação, observar a coloração da urina vai ajudar a verificar seu nível de hidratação. Quanto mais clara a urina mais hidratado você esta;
- Realize uma refeição de sua preferência, mas evite exageros.

Priscila Damasceno

CRN/01: 2473

Atleta amadora de corrida e triatlo

Coordenadora da Área de Alimentação da CNI

Nutricionista parceira e consultora Gatorade/GSSI

Bons treinos e Boa prova a todos, lembrando que :

“A Vida com esporte é muito melhor”.

Gostou das dicas ?

**Caso tenha dúvidas ou sugestões de pautas, envie um email para ;
colunistas@mksesportes.com.br.**