

Requisitos minerais e a importância da hidratação para os desportistas

Requisitos Minerais

A desidratação resulta de perdas de água não repostas, através do suor, urina e respiração.

Durante esforço físico intenso ou prolongado, o fluxo de água no corpo é afectado primeiro por perdas de açúcar, embora a urina e a perda de fluidos através da respiração contribuam igualmente para a avaliação global dos níveis de hidratação corporal.

Os atletas, pelo tipo de esforço físico que praticam, frequentemente têm preocupações acrescidas nesta matéria.

Durante os treinos em tempo quente a desidratação ocorre com mais frequência e tem consequências mais severas.

Um controlo e avaliação constante da hidratação corporal são importantes para os atletas que treinam intensamente, especialmente se usam equipamento que provoque aumento da transpiração e consequentes perdas de água.

Um défice de água no organismo superior a 2% marca o nível de desidratação que pode prejudicar o desempenho.

Sintomas e sinais clínicos como sede, dor de cabeça, doença, taquicardia e outros, não devem ser ignorados e funcionam muitas vezes como um indicador de desidratação.

As necessidades individuais de fluidos e electrólitos variam consoante o exercício físico praticado, diferenças metabólicas, altura e massa corporal, condições ambientais, a duração da actividade física e variações genéticas.

Por exemplo, numa maratona, os níveis de sudção variam de menos de 500 mL/h até mais de 2 L/h.

Um reabastecimento de líquidos personalizado é recomendável para a segurança dos atletas durante actividades com grandes perdas de suor.

Os atletas devem aprender a prever, através de uma estimativa, as perdas de suor que irão sofrer para poder optimizar estratégias de hidratação para actividades de longa duração.

Os atletas frequentemente desidratam involuntariamente durante o exercício, porque as perdas de água excedem a reposição em tempo útil.

Requisitos minerais e a importância da hidratação para os desportistas

Uma correcta preparação e conhecimento permite aos atletas reconhecer as suas necessidades individuais face às perdas de água, assegurando uma estratégia de hidratação eficaz durante a actividade; por exemplo, antecipar oportunidades para beber e avaliar a disponibilidade de líquidos, de acordo com a cultura e as regras do desporto em questão, assim como os cenários que irá encontrar.

Reposição de líquidos

A reposição de líquidos no organismo após a actividade é essencial para restaurar a homeostase, o equilíbrio orgânico. Um atleta envolvido num esforço físico vigoroso com sessões de longa duração e separadas por poucas horas, tem necessidades diferentes de um outro que conta com 24 horas entre cada treino.

A ingestão espaçada no tempo de 2 L de fluidos - entre 20 a 30 minutos - é mais efectiva para efeitos de rehidratação do que beber a mesma quantidade praticamente de uma só vez depois de uma sessão de exercício.

Uma rápida ingestão de líquidos logo após o exercício estimula o aumento da produção de urina, resultando daqui maiores perdas de água para o organismo.

O impulso primário para restabelecer a hidratação é repor o cloreto de sódio; mas minerais como o potássio, e também o magnésio são importantes para restaurar a hidratação intracelular.

Estes minerais podem ser ingeridos naturalmente através de uma dieta saudável.

Nos desportistas, dietas com alto teor de fibras poderão aumentar a perda de líquidos.

Manter o melhor desempenho

Atletas que entram em estado de insuficiência de líquidos e minerais durante a actividade física podem experimentar perda de desempenho e capacidades, especialmente em eventos ou provas de longa duração que decorrem sob altas temperaturas.

Muitos factores fisiológicos contribuem para a diminuição do desempenho associado à desidratação. Daqui resulta uma performance física e mental alterada, esforço cardiovascular, mudanças no metabolismo e diminuição de tolerância ao calor.

A capacidade mental pode ser degradada ou ficar comprometida pela desidratação e o aumento da temperatura corporal.

A desidratação afecta negativamente a memória de curta duração, as competências motoras e psicomotoras.

Requisitos minerais e a importância da hidratação para os desportistas

Manter o equilíbrio na actividade física

Os sintomas de doença relacionados com desidratação e calor incluem exaustão, fadiga, náuseas, contracções do estômago, palpitações e dores de cabeça. A temperatura corporal elevada conduz a um estado mental alterado, mudanças no sistema nervoso central, sinais vitais modificados, espasmos, hiperventilação, câibras, taquicardias e até incapacidade de andar.

Câibras musculares graves que ocorrem durante o exercício estão relacionadas com grandes perdas de minerais no suor, desidratação e fadiga muscular.

Uma climatização inadequada (calor e humidade), consumo de álcool no dia anterior ao esforço físico, doença recente e alguns medicamentos são outros factores de risco a ter em conta.

Existem algumas evidências que aconselham a ingestão de potássio, magnésio ou quinino, assim como uma relação destes nutrientes com a redução do risco de câibras musculares associadas ao exercício.

Manter os níveis de hidratação equilibrados sustenta a função cardiovascular e o transporte do calor através do corpo em actividades onde todo o organismo é posto à prova.

Fonte: Roundtable on Hydration and Physical Activity: Consensus Statements.
Douglas J. Casa et al - American College of Sports Medicine - University of Connecticut.