

Muitas são as conversas e opiniões sobre o que tomar para recuperar depois de um treino ou prova, mas, em algum momento, todos os desportistas recorrem à suplementação nutricional ou alimentar com o objetivo de melhorar o seu rendimento, acelerar a recuperação, potenciar a força ou aumentar a resistência.

A variedade no momento de escolher um suplemento é enorme e criou-se uma indústria muito potente por detrás das ajudas ergogénicas, no entanto, vamos abordar alguns dos principais suplementos com base no que diz a ciência sobre a sua eficácia e aprofundar o como escolher a opção mais adequada às tuas necessidades.

GLUTAMINA – A glutamina é um aminoácido essencial que o nosso corpo pode produzir, sendo abundante no corpo mas imprescindível para regenerar com rapidez o tecido muscular. Em alguns casos são necessários suplementos dietéticos para cobrir as necessidades e a dose relativa ao volume/intensidade/duração do treino estima-se que se situe em cerca de 10 gramas/dia.



BCCAS – Os aminoácidos de cadeia ramificada (valina, leucina, isoleucina) são essenciais, contudo o nosso corpo não os fabrica. Têm de ser fornecidos pela alimentação, sendo a sua principal fonte as carnes magras e o peixe, que servem de base à construção das proteínas imprescindíveis para a reparação muscular após um desgaste físico intenso, recomendando-se a toma de 5 a 6 gramas de BCCAS durante o período de recuperação após o exercício, juntamente com uma bebida isotónica ou um batido recuperador.



L-CARNITINA – É um aminoácido não essencial pois o corpo é capaz de sintetizá-lo a partir dos aminoácidos lisina e metionina, tendo no campo alimentar como principais fontes as carnes, as aves e os laticínios (os vegetais apenas contêm carnitina).





Produz benefícios para o desportista, tais como o aumento da força muscular, uma maior disponibilidade de energia, melhoria de recuperação ou o aumento da VO₂ Máxima, estimando-se que a toma de 2 gramas/dia não produz efeitos adversos.

CÁPSULAS DE ÓLEO DE PEIXE – É um suplemento que toda a gente deveria tomar para complementar a sua dieta, sendo as suas cápsulas ricas em ácidos gordos Omega 3 que nos protegem de doenças cardiovasculares e de cancro, oferecendo ao desportista o aumento da hormona de crescimento, melhoria do metabolismo aeróbico, aceleração da recuperação e redução das dores musculares, estando a dose de cápsulas para toma diária recomendada situada entre os dois e três gramas de EPA (ácido eicosapentaenóico) e de um a dois gramas de DHA (ácido docosahexaenóico), substâncias estas que, entenda-se, as cápsulas devem conter.



MULTIVITAMÍNICO NATURAL – Os suplementos vitamínicos são os melhores complementos para combater alguns inimigos do ciclista (dietas desequilibradas, *overtraining*, falta de energia, stress, cansaço, fadiga ...).

Sabemos que os polivitamínicos/minerais 100% naturais, sem produtos químicos nem substâncias psico-estimulantes, gozam de uma maior assimilação das vitaminas do que a toma de sintéticos ou *químicos*, não oferecem risco de sobre dosagem ou efeitos secundários, sendo essencial no entanto apenas tomar uma dose diária (consoante as marcas recomendem).



Nota: as marcas apresentadas são meramente ocasionais para o efeito, devendo cada pessoa procurar aconselhamento profissional, pois cada caso.. é um caso!

Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!