

# STOP ÀS LESÕES NO DESPORTO

## NEWSLETTER DE JANEIRO DE 2011

" A desidratação é causa de lesões de sobrecarga frequentes e graves num elevado número de jovens atletas ". Francisco Santos Silva (cirurgião ortopédico)

### A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA O ATLETA

A gestão da ingestão de líquidos e electrólitos é provavelmente o aspecto mais negligenciado pelo atleta amador ou até mesmo pelo profissional.

Durante o desenvolvimento do exercício físico, a actividade metabólica pode aumentar até vinte vezes mais. Muita da energia dispendida, é libertada na forma de calor e este é proporcional á intensidade do exercício.

Este calor é dissipado do corpo do atleta quer por irradiação, quer pela evaporação do suor. Cada grama de suor evaporado, remove aproximadamente 0,6 kilocalorias, pelo que a sudação é a forma mais efectiva de transferência do calor do corpo para o meio ambiente.

A produção de suor é proporcional á subida da temperatura do corpo e pode exceder os dois litros por hora.

No atleta que não consiga por variadas razões, uma adequada termoregulação, o nível de perdas líquidas pelo suor pode ser superior ao nível de absorção de líquidos pelo intestino e nesta situação passa a haver um défice de água, instalando-se um estado de desidratação.

**A desidratação** deve ser sempre **muito preocupante para o atleta**, quer pelos inerentes **riscos cardiovasculares, quer pela perda de desempenho** (performance) que provoca e também por ser terreno favorecedor para o desenvolvimento de lesões de sobrecarga, particularmente no tendão.

### ALGUMAS NORMAS PARA CONTROLO DA DESIDRATAÇÃO

**Dois horas antes** do desenvolvimento da actividade física (treino ou jogo), o atleta deve ingerir dois bons copos de água ou de uma bebida dita " sport drink ". Meia hora antes, deverá voltar a ingerir mais um bom copo. As " sport drinks " não podem ter mais de 8% de hidratos de carbono, de modo a não haver uma diminuição na sua absorção no intestino. Os sumos de fruta e as bebidas com frutose, não podem ser ingeridas pela mesma razão e por poderem provocar sérios problemas gastrointestinais durante o treino ou o jogo.

**Durante o desenvolvimento da actividade física**, o atleta tem necessidade de fazer ingestão a cada 15 / 20 minutos, de 200 ml de uma bebida que contenha sempre: 6 gr. de cloreto de sódio e de 60 gr. de glicose ou sacarose, por litro. Pode utilizar em alternativa, qualquer das " sport drinks " de qualidade existentes no mercado. O ATLETA NUNCA PODE BEBER ÁGUA SIMPLES. Do mesmo modo não pode ingerir águas minerais e ou bebidas com gás, como laranja, gasosa, cola, etc.

### COMO DEVE FAZER O ATLETA A SUA REHIDRATAÇÃO

O atleta deve efectuar sempre, antes e depois do desenvolvimento do exercício físico, a sua pesagem e fazer o registo desta (em caderno próprio).

Por cada quilo perdido, deve efectuar nas 6 horas seguintes, a ingestão de 1,5 litros de uma bebida que contenha sempre: 6 gr. de cloreto de sódio e de 60 gr. de glicose ou sacarose, por litro. Pode ingerir água simples às refeições, desde que coma os alimentos com sal.