

A influência da alimentação em maratonistas

A rotina de um atleta ou uma "pessoa normal" que busca evoluir em seus treinos passa essencialmente por uma alimentação adequada. Mas qual a diferença entre um corredor que treina para provas de até 10km e a maratona. Ou seja, qual a influência da alimentação em maratonistas quando comparado à outras distâncias? É o que você irá entender a partir de agora.

42.195m. Um sonho de muitos corredores, mas que poucos têm o privilégio de completar. Não à toa. A maratona é uma distância que exige muito de corpo, mente... e alimentação equilibrada. Por isso, os maratonistas precisam ainda mais dessa atenção.

Mas para que esse grupo tenha bons resultados e um ótimo desempenho, é fundamental o acompanhamento de um **nutricionista desportivo**. Estamos falando não apenas sobre controlar o peso, mas também a importância de comer certo para suportar com qualidade as horas de treino e, é claro, o grande momento para o qual ele treina: a prova.

Neste artigo falaremos da influência da alimentação em maratonistas, alguns pontos que precisam estar na dieta desses corredores e a importância desse equilíbrio no consumo.

O que é Nutrição desportiva?

A nutrição desportiva é um acompanhamento profissional para maratonistas e esportistas de diversas modalidades. São planejados sugestões e cardápios para uma alimentação equilibrada e saudável, de acordo com o perfil de cada pessoa.

Neste tipo de atendimento, muitos conhecimentos são usados para que o maratonista tenha o melhor resultado nas atividades, desde estratégias de recuperação física, bem como a melhor alimentação durante o treino, inclusive.

Sua função é tão importante que passa pela observação de coisas inesperadas, como a alimentação associada a tratamentos odontológicos, avaliando junto ao dentista as melhores opções. Quer um exemplo? [aparelho invisível](#), pois muitas vezes alguns alimentos podem criar maior desgaste na mastigação, gerando tensão excessiva na região de mandíbula e pescoço. Interessante, não?

Alguns dos conhecimentos aplicados são:

- Nutrição;
- Fisiologia;
- Bioquímica;
- Metabólica;
- Exercícios físicos.

As dietas podem ser ligadas a diversos objetivos: ganho de músculos, pele, fornecimento de energia, regular glicose e nível de stress, dentre outros fatores na influência da alimentação para maratonistas.

No tópico abaixo, falaremos sobre o planejamento alimentar do maratonista. Cada alimento pode ter uma função em certa fase da preparação, de acordo com seu peso, altura e volume de treino semanal.

O planejamento ideal como influência da alimentação em maratonistas

Todo [maratonista](#) precisa prestar atenção no planejamento da sua prova. Assim, para que ele fique preparado, é preciso que sua alimentação esteja em dia e de acordo com suas características e necessidades.



Nesse caso, a nutricionista fará um planejamento alimentar com objetivos centrais, assim como à prática, metabolismo e preferências do atleta.

Garantir reservas musculares de glicogênio

Muitos maratonistas, para ficarem mais leves e mais rápidos, costumam reduzir a alimentação e, conseqüentemente, o consumo energético.

Entretanto, isso pode prejudicar seu estoque de energia, principalmente por estarmos falando de treinos que podem durar de 2 até 4 horas.

Assim, o nutricionista indicará alimentos com um índice glicêmico adequado para suprir as necessidades energéticas sem a alteração do peso, como batata-doce, arroz, mandioca e inhame.

Hidratação equilibrada

Nesse planejamento alimentar, também deve haver uma preocupação com a parte de hidratação. Por vezes ignorada, ela é fundamental para que o corredor consiga manter a temperatura adequada do corpo, bem como o fluxo de sangue com a textura ideal, evitando menor desgaste do corpo.

Por isso, é importante o consumo de água regular e evitar bebidas como chás, principalmente aqueles com funções diuréticas. Em média, o consumo de 200ml a cada 30-40 minutos de água costuma ser o suficiente se manter bem hidratado.

Também é fundamental o controle de ingestão de cafeína ao longo do processo. Mas, lembre-se, as quantidades adequadas serão passadas por seu nutricionista.

Consumir gorduras saudáveis

O nutricionista fará uma lista de alimentos com gorduras saudáveis que ajudam a manter o sistema imune forte, permitindo uma recuperação muscular mais rápida.

Alguns desses alimentos são: abacate, frutos secos e peixes como salmão, atum, arenque e cavala, que

são ricos em ômega-3.

Esses alimentos contribuem também para uma melhoria da saúde bucal e do fortalecimento dos dentes. Além disso, eles podem ajudar nos resultados do [clareamento dental](#) caso o atleta esteja fazendo algum tratamento.

Considerações finais da influência da alimentação em maratonistas

A alimentação para uma maratona precisa sempre estar equilibrada para garantir a recuperação muscular e bons treinos futuros.

O [treino em jejum](#) também tem ganhado espaço, mesmo nessa distância. Porém, não é recomendado. Um maratonista amador corre em média de 3h30 a 5 horas durante uma prova. Ou seja, é necessário "combustível" para seguir rendendo bem. É diferente do corredor de elite, que fecha uma prova nessa distância em até 2h30.

Em resumo: essa ação prejudica o corpo como um todo, além de trazer exaustão mental e demandar um maior tempo de recuperação.

Em dias de treino mais longos é importante que o café da manhã seja reforçado, contando com alimentos como:

- Pão com mussarela de búfala e banana;
- Panquecas com pasta de amendoim;
- Salada de frutas;
- Tapioca com ovos mexidos.

Todos esses cuidados são fundamentais, garantem um melhor desempenho nos treinos e, consequentemente, na prova final.

A influência da alimentação em maratonistas garante que a saúde bucal, mental e física continuem íntegras, e o esportista consiga suprir todas as suas demandas e atingir os resultados esperados.

Conteúdo originalmente desenvolvido pela equipe da [Clínica Ideal](#), plataforma especializada em marketing e gestão para consultórios e clínicas odontológicas.