

# ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

# 01

abr. jun. '15  
Distribuição Gratuita  
ISSN: 2183-5985

não é de esperar que estratégias exclusivamente baseadas na transmissão de conhecimentos permitam controlar a epidemia, pois a aquisição de conhecimentos, per si, não é garantia de aquisição de comportamentos mais saudáveis. Assim, uma abordagem de promoção da saúde que vise controlar a epidemia de obesidade tem obrigatoriamente que incluir ações que visem promover contextos mais favoráveis a escolhas saudáveis.

## NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

### Estratégias de perda de peso

**Hugo V Pereira<sup>1</sup>, Inês Santos<sup>1</sup>, António L Palmeira<sup>1</sup>, Marta Marques<sup>1</sup>, Eliana V Carraça<sup>1</sup>, Marlene N Silva<sup>1</sup>, Pedro J Teixeira<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Referir a obesidade como a epidemia do século XXI é comum. Não obstante, as suas implicações em termos de morbidade e mortalidade merecem uma atenção acrescida, nomeadamente no que diz respeito ao papel do exercício físico. A literatura sugere que existe uma relação entre o exercício físico e a redução do risco de morte ou de doença crónica degenerativa, independente da massa corporal. Observa-se, por exemplo, que os indivíduos normoponderais sedentários apresentam um risco relativo de morte superior aos indivíduos com excesso de peso, mas ativos. Para além de contribuir para a manutenção da saúde, o exercício físico desempenha um papel central na gestão do peso, com ênfase no longo prazo. A investigação científica tem demonstrado que a sua influência vai além do dispêndio energético produzido, sublinhando fatores como a manutenção relativa da massa muscular, durante o processo de restrição calórica, o que impede a que se assista a uma maior redução da taxa de metabolismo de repouso e da capacidade funcional. Outros mecanismos explicam ainda o papel central do exercício na gestão do peso. A investigação recente tem demonstrado que o exercício pode interagir positivamente com o comportamento alimentar, tendo uma influência, por exemplo, ao nível da saciedade. Para além disto, o exercício contribui para melhoria dos estados de humor, percepção de autoeficácia, a imagem corporal, e a motivação, fatores estes que contribuem para aumentar a robustez dos recursos mentais da pessoa, aumentando a probabilidade de o processo de gestão do peso poder ser gerido com sucesso.

Estes mecanismos devem ser tidos em consideração nas recomendações de exercício que os colégios de especialistas produzem para a população em geral (e populações específicas). Já o foco numa grande quantidade (minutos) de exercício para a perda de peso ou para a manutenção do peso perdido, devendo ser realizado a uma intensidade tão alta quanto possível, carece de reconsideração. Embora facilmente se encontre explicação fisiológica para a recomendação destes regimes de "treino", é necessário ter consciência que aumentam a suscetibilidade a lesões e ao abandono, perdendo-se o seu potencial terapêutico. Qualquer plano de exercício deve ser individualizado e adequado à pessoa. Com efeito, a autonomia na escolha do momento, tipo, tempo e intensidade da atividade, as sensações de competência na realização das tarefas propostas ou selecionadas, bem como a qualidade dos relacionamentos durante a prática, encontram-se associados à manutenção do comportamento no longo prazo e, conseqüentemente, à obtenção dos seus advogados benéficos.

### Nutrição e desempenho/performance desportiva

**Pedro Carvalho<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Pequenos detalhes na prescrição de suplementos podem fazer uma grande diferença na performance do atleta.

Muitas das vezes a escolha de um suplemento obedece apenas à quantidade para a qual se verificou um efeito ergogénico do mesmo, procedimento que é totalmente correto. Ainda assim, as diferentes formulações existentes no mercado em cada

suplemento fazem com que a sua biodisponibilidade seja também ela distinta levando logicamente a que o seu efeito no nosso organismo não seja potenciado ao máximo. É assim necessário em alguns dos suplementos mais utilizados como o magnésio, ferro e cálcio, escolher as suas formas mais facilmente absorvíveis e com menor ocorrência de distúrbios gastrointestinais (sobretudo no caso do ferro), de modo a maximizar o efeito pretendido com a suplementação.

Os óleos de peixe, ricos em ómega 3 são outros dos suplementos cada vez mais utilizados em atletas na perspetiva de equilibrar um padrão alimentar que por norma é muito mais rico em ácidos gordos ómega 6 e conseqüentemente mais pró-inflamatório. Também aqui, deverá existir uma preocupação quer na procura de um suplemento que possua o ratio ideal EPA:DHA (idealmente 2:1), quer de uma marca que cumpra todos os requisitos relativos à qualidade dos mesmos (se possível com o selo de qualidade da IFOS – *International Fish Oil Standards Program*), de modo a proteger estes ácidos gordos da oxidação com as conseqüências deletérias que uma peroxidação lipídica em cadeia pode ter no nosso organismo.

Um suplemento recente que parece igualmente ter um efeito promissor é o ácido fosfatídico. Trata-se de um fosfolípido presente nas membranas celulares e que parece conseguir estimular a mTOR, proteína de sinalização absolutamente fulcral na síntese proteica muscular. Os poucos estudos que investigaram o efeito da suplementação em ácido fosfatídico associado ao treino de força em indivíduos treinados, revelaram aumentos na força e massa muscular comparativamente ao efeito isolado do treino, pelo que vale a pena estar atento a futuros estudos que surjam sobre este novo suplemento.

Estas são algumas questões de pormenor relativamente à prescrição de suplementos para atletas que, apesar de não serem muitas das vezes abordadas, podem fazer toda a diferença na melhoria do seu estado nutricional e conseqüentemente da sua performance desportiva.

### Alimentação e composição corporal no *bodybuilding*

**Maria Canha<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Centro Paroquial de São Bernardo

O *bodybuilding* é, para além de um desporto, um estilo de vida, que tem vindo a ganhar visibilidade, tanto ao nível internacional como nacional.

Numa atividade desportiva em que o resultado é o *shape* do próprio corpo, a nutrição torna-se uma ferramenta essencial para que se atinja a composição corporal almejada. É neste ensejo que o Nutricionista deve ser capaz de dar resposta às necessidades destes atletas. Não deve ser menosprezado o conhecimento empírico dos praticantes da modalidade, adquirido ao longo de muitos anos de prática, bem como dos seus preparadores, nunca esquecendo a máxima "ausência de evidência não é equivalente a evidência da ausência". Seria um erro atribuir todos os ganhos neste desporto ao uso de esteroides anabolizantes, uma vez que, para se ter sucesso neste desporto, o essencial é aliar, a uma alimentação ajustada aos objetivos do momento competitivo, treinos adequados às metas de cada um, bem como uma vida regrada.

Existem, em Portugal, várias categorias, cuja principal diferença é o desenvolvimento muscular. As categorias são divididas por altura e/ou peso.

No ciclo competitivo de um *bodybuilder* existem, essencialmente duas fases: a fase em que se pretende aumentar de volume corporal, sendo o principal objetivo aumentar a massa muscular; e a fase em que o objetivo é perder massa gorda, tentando manter a massa muscular. Importa ainda referir que, normalmente, os dias imediatamente anteriores às competições têm especificidades.

Não é viável definir categoricamente intervalos percentuais do Valor Energético Total (VET) na divisão dos macronutrientes.

No entanto, na fase de aumento de volume, dá-se, geralmente, prevalência ao consumo de hidratos de carbono, mantendo sempre uma quantidade de proteína superior à da maioria da população (normalmente, nunca abaixo dos 2,7g/kg de peso).