

FOTOS: MAXIMILIAN STÖCK/CORBIS/GETTY IMAGES; ALFREDO FRANCO



Mitos sobre as barras de cereal

Quem pratica exercícios costuma atribuir às barras de cereal efeitos que elas não têm. A seguir, o que diz o senso comum e a palavra dos especialistas:

ANTES DO EXERCÍCIO

Senso comum: é bom comer uma. A barra de cereal dará energia para o treino
O que dizem os especialistas: errado. As barras são compostas, basicamente, de gorduras vegetais e fibras, que podem atrasar a absorção de carboidratos — que são o principal fornecedor de energia para o corpo. As fibras ainda retêm água e dificultam a hidratação das células justamente quando elas mais precisam

DEPOIS DO EXERCÍCIO

Senso comum: as barras são a melhor opção para repor energia
O que dizem os especialistas: elas de fato possuem carboidratos, de onde vem a energia, mas em pequena quantidade — ali está apenas algo como 5% da necessidade diária de uma pessoa

Senso comum: uma barra de cereal pode substituir uma refeição
O que dizem os especialistas: não. Terminado o exercício, tudo que o corpo precisa é de uma alimentação que inclua carboidratos, proteínas e outros nutrientes

perdidos durante a malhação. É algo que não se encontra em quantidade suficiente numa barra de cereal

Senso comum: elas melhoram o condicionamento físico
O que dizem os especialistas: isso não acontece. As barras que cumprem esse papel são as de proteína, uma vez que elas ajudam na reconstituição dos músculos e aumentam sua resistência. As de cereal, não

“ME SINTO MAIS FORTE” A administradora Kelly Aranha, 30 anos, é adepta dos complementos: só sob supervisão da nutricionista



O papel dos aminoácidos

No caso do exercício, eles ajudam a reconstituir as fibras dos músculos rompidas durante a atividade física. O corpo produz uma parte, a outra é fornecida pela alimentação. Entenda por que só os atletas podem recorrer às versões industrializadas (com a devida orientação)

Por que os atletas recorrem aos complexos de aminoácidos? Uma proteína é formada por vinte deles, sendo que onze são produzidos pelo corpo e nove precisam ser retirados da alimentação — algo normalmente proporcionado nas refeições. Com os atletas é diferente, uma vez que eles gastam aminoácidos num ritmo bem maior do que conseguem repor.

Como eles agem? Ajudam a reconstituir a fibra do músculo desgastada durante o treino. Sem a reposição, o corpo perde proteínas dos músculos e também do sistema imunológico. Isso pode causar fadiga.

Quais são os tipos mais recomendados? A Anvisa, que faz a regulamentação, libera apenas os aminoácidos conhecidos como BCAA. Na dose certa, eles não apresentam riscos aos atletas. Todos os outros provocam efeitos colaterais graves, entre os quais desmaios e disfunções renais.

Especialistas consultados:
 Henrique Suplicy (endocrinologista), Ivan Bissarro (pesquisador de fisiologia do exercício da Unifesp), Jefferson Porto (preparador físico), Julio Tirapegui (fisiologista da USP) e Mirtes Stancatelli (nutricionista da Unicamp)

MANOEL MARQUES