

Colágeno Hidrolisado - praticamente indispensável na nutrição de desportistas

Por **Ursula Girreßer**, pesquisadora de nutrição, proprietária de uma clínica para saúde desportiva e responsável pelo conselho nutritivo do Centro de Treinamento Olímpico de Rhein-Ruhr

Como orientadora nutricional do Centro de Treinamento Olímpico de Rhein-Ruhr, pesquisadora de nutrição e proprietária de uma clínica para alimentação, esporte e saúde (ESG, em Neuss), Ursula Girreßer sabe muito sobre as exigências nutricionais de atletas.

Níveis constantes de performance e saúde são pré-requisitos para aqueles que praticam atividades desportivas, sejam amadores ou profissionais. Uma nutrição apropriada é indispensável em ambos os casos. Os alimentos devem ser frescos e de alta qualidade, contendo baixo teor de açúcar, gorduras simples e álcool.

Mas, será que esta dieta é adequada para todos os atletas? Não, nem sempre! Dependendo da quantidade de esforço envolvido na prática do esporte em questão, e da dieta alimentar praticada, podem ocorrer deficiências de vitaminas, sais minerais, carboidratos e proteínas. Vitaminas e suplementos minerais são importantes para fortalecer o sistema imunológico. Para suprir as exigências energéticas, deve-se incluir quantidades adequadas de carboidratos complexos. Músculos e articulações beneficiam-se com doses adicionais de proteína de alta qualidade.

Colágeno Hidrolisado para as articulações

As articulações e os ossos são, em geral, constantemente submetidos a esforços, que aumentam no caso de atletas que executam várias horas de atividades esportivas todos os dias. "Correr durante uma hora por dia pode causar uma tensão considerável para os ossos e as articulações. O

mesmo aplica-se àqueles que freqüentam academias de ginástica e trabalham com pesos várias vezes por semana. Em ambos os casos, as articulações podem ser sobrecarregadas", conforme a especialista em nutrição, Ursula Girreßer.

A proteína é importante para a regeneração do corpo depois do exercício físico. As proteínas fornecem todos os aminoácidos necessários para o metabolismo da articulação. O colágeno hidrolisado (um tipo especial de gelatina) contém os aminoácidos essenciais glicina e prolina em concentração 20 vezes maior do que outras proteínas. Ambos são componentes importantes do tecido conjuntivo e asseguram sua consistência e elasticidade.

O colágeno hidrolisado tem um efeito regenerativo em ossos e articulações. A dor da articulação pode ser reduzida com a ingestão de alimentos enriquecidos com colágeno hidrolisado. Com apenas 10g de gelatina por dia, obtém-se o fornecimento ideal desses aminoácidos tão importantes. Em comparação: se queremos ingerir a mesma quantidade de glicina contida em 10g de gelatina, teremos que beber por exemplo, 3 litros de leite, comer 160g de carne ou 250g de produtos aspícos por dia. No caso da prolina, os números correspondentes são 0,4 litros de leite ou 110g de carne.

Dessa forma, com gelatina é muito mais fácil. Uma bebida de gelatina ou uma colher de sopa de colágeno hidrolisado em um iogurte uma vez por dia é tudo o que necessitamos para manter as quantidades necessárias de glicina e prolina.