

## Os quatro azes da gelatina

### Atletas de sucesso confiam na proteção deste alimento natural

A estrela mundial de salto à distância, **Heike Drechsler**, eleita "a atleta do século", ainda tem planos muito ambiciosos, como por exemplo o campeonato mundial de 2003 em Paris: "conquistar uma medalha é a minha meta – se for possível, a de ouro", diz a atleta de 39 anos muito segura. "Quem esteve durante anos na frente, vai querer continuar sempre na frente. Na minha idade, existe o desafio de submeter o corpo a uma prova de esforço." O segredo da desportista: o alimento saudável e natural gelatina não pode faltar em uma alimentação balanceada. Os aminoácidos especiais, que se encontram principalmente na gelatina, são muito importantes para contrabalançar a forte exigência à que submete seus ossos e articulações.



Heike Drechsler



Oliver Caruso

No início de janeiro, **Oliver Caruso** foi eleito, por jornalistas especializados, o levantador de pesos do ano de 2002. Caruso, 29 anos, realizou um comeback de muito sucesso, derrotando outros competidores no campeonato mundial de Warschau, em novembro de 2002. De 1999 até 2001 ele teve de fazer uma pausa por causa de uma lesão no quadril, passando por três operações. Atualmente, Caruso encontra-se outra vez no topo: no final do mês de abril deste ano, conquistou com sua equipe o campeonato alemão. Tudo isso graças a sua grande força de vontade e muita disciplina. O tratamento com gelatina líquida o ajudou muito na fase de recuperação, amenizando a dor e contribuindo para que suas articulações voltassem a ser mais flexíveis. Sua grande meta é a Olimpíada de 2004.

Ela é considerada a menina prodígio do "Ironman": Desde 1987 **Astrid Benöhr** coleciona competições, distâncias e recordes mundiais em um dos mais duros campeonatos de resistência do mundo. Em grandes distâncias, ela é até mais rápida do que competidores homens. Consciente disto, ela complementa sua alimentação com gelatina, para reforçar suas articulações e para regenerá-las. Os resultados são convincentes: em um exame médico realizado com a ajuda de um aparelho de tomografia da espinha nuclear, não se pôde reconhecer nenhum tipo de desgaste da cartilagem e do disco intervertebral. Astrid Benöhr demonstra também que, mesmo com 40 anos, pode-se praticar esportes de rendimento a nível de elite mundial. No início de junho de 2003 ela conquistou a posição de Campeã Européia de Ironman.



Astrid Benöhr



Timo Bracht

O triatleta **Timo Bracht** tem grandes propósitos: depois de ter terminado nos últimos dois anos a competição de Ironman do Havaí em segundo e terceiro lugar na categoria amadora, deseja, este ano, posicionar-se entre os melhores do mundo. Com sua vitória no Ironman France em 21 de junho de 2003, não somente qualificou-se para o Havaí, como também está entre os favoritos para os campeonatos mais concorridos do mundo. Este desportista, graduado em ciências desportivas e que trabalha como treinador numa academia, demonstra como "uma pessoa normal", com trabalho e família, pode manter-se em muito boa forma. Para isto, e paralelamente a seus treinamentos, ele confia na gelatina para cuidar de seus ossos e articulações.