

RUNNERS BRASIL

» ENTREVISTA
EXCLUSIVA

LIÈGE GAUTÉRIO

ATLETA **TRANSPLANTADA**
DE PULMÃO

BICAMPEÃ MUNDIAL
DE ATLETISMO



» CORRER SEM LESÃO

A IMPORTÂNCIA DA
ALIMENTAÇÃO E

SUPLEMENTAÇÃO

PARA PREVENIR

LESÕES

SUPLEMENTOS

CALENDÁRIO MEIA



UNITED AIRLINES NYC HALF MARATHON

Data da prova: 17/03
Percurso: 21km



21K DO CONDE

Data da prova: 05/05
Percurso: 7km | 12km | 21km



preparamos pacotes
petições em corridas
nha
!

MARATONA 2024



21K BUENOS AIRES

Data da prova: 25/08
Percurso: 21km



21K VALÊNCIA

Data da prova: 27/10
Percurso: 21km



21K 3 FRONTEIRAS

Data da prova: 13/10
Percurso: 21km



21K BONITO

Data da prova: 07/12
Percurso: 21km





ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, M

PROVAS DE

5k * 10k * 21k

21KGO3[®]

28.04
LONDRINA

INSCRIÇÕES
ABERTAS

GO3SPORTS.COM.BR



CORPO, MENTE & ESPÍRITO • CORPO, MENTE & ESPÍRITO • CORPO, MENTE & ESPÍRITO



CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

RUNNERS BRASIL





**CORRIDA:
ONTEM, HOJE E
O AMANHA?**



**PODCAST
RUNNERS BRASIL
EDWIGES PARRA
CORRIDA E SAÚDE MENTAL**





Pablo Mateus

CEO

Caros leitores,

É com imensa alegria que celebramos juntos mais um marco significativo: os três anos da Revista Runners Brasil. Desde o nosso primeiro número, temos nos dedicado apaixonadamente a fornecer-lhes insights, dicas e inspiração para impulsionar suas jornadas como corredores.

Nesta edição especial, estamos especialmente entusiasmados em abordar um tema fundamental para o desempenho e a saúde dos corredores: suplementação. Reconhecendo a importância de nutrir nossos corpos de forma adequada para alcançar nossos objetivos, reunimos especialistas e pesquisadores para trazer a vocês o que há de mais recente e relevante nesse campo. Esperamos que as informações compartilhadas aqui ajudem a aprimorar suas práticas e a alcançar novos patamares em suas corridas.

Que esta edição seja mais uma ferramenta valiosa em sua jornada como corredores, e que os próximos anos nos reservem ainda mais conquistas e descobertas emocionantes.

+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



SOU + RUNNERS BRASIL

Caros, leitores!

PARTICIPE DA NOSSA COMUNIDADE E PREPARE-SE PARA SE INSPIRAR, SE MOTIVAR E SE CONECTAR COM CORREDORES QUE COMPARTILHAM DA MESMA PAIXÃO. NOS VEMOS NO INSTAGRAM!

É com grande satisfação que convidamos você a fazer parte da nossa comunidade no Instagram!

Estamos reunindo corredores apaixonados por todo o Brasil para compartilhar experiências, dicas, motivação e tudo o que envolve o mundo das corridas. Através de conteúdo exclusivo, desafios emocionantes e interações animadas, vamos unir forças para impulsionar o seu desempenho e criar laços duradouros nessa jornada de superação. Acesse o QR CODE acima e junte-se a nós.

Vamos correr juntos rumo às conquistas! ➔

EXPEDIENTE

RB

36

BRASIL

ABRIL/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik e
geradas por IA

*A Revista Runners Brasil é uma produção mensal,
digital e que faz parte do portfólio do Runners Brasil.*

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



E

DITORIAL



Caros corredores

Você valoriza tanto sua nutrição quanto você valoriza seus treinos e suas conquistas? Se sim, esta edição é para você, pois sabemos que a nutrição é o combustível para dar a energia necessária para manter nossa saúde em dia e performar bem por longo tempo.

Neste cenário de metabolismo energético, entramos com os suplementos e complementos, pois eles trazem um plus a mais e dão a praticidade que tanto necessitamos nos dias atuais.

Suplementar é preciso, desde que avaliada a real necessidade e o quanto devemos suplementar. Enteder sobre os suplementos é hoje uma forma de saber comprar o suplemento certo, com a qualidade certa, que seja saboroso e acima de tudo, trazendo o resultado da forma segura que tanto buscamos, independente da sua distância, seja nos 3km ou na maratona ou ultra.

Indo além, trouxemos uma figura chave neste ramo de atuação, o Félix Bonfim, que desvendou mitos e colaborou e colabora diretamente com o ramo alimentício no Brasil, através da Abenutri e da Coopnutri. Inclusive já gravou podcast conosco, já viu? Se não viu, vale ver! Delicie-se nesta edição.

Boa leitura e bons treinos a todas vocês!



Darlan Souza / Editor-chefe
CREF 181223 - G/SP
MTB 87036/SP





TIME



**PABLO
MATEUS**

CEO



**DARLAN
SOUZA**

EDITOR-CHEFE



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA



**GABRIELA
MALDONADO**

DERMATOLOGISTA



**EDUARDO
BARBOSA**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**FELIPPE
RIBEIRO**

FISIOTERAPEUTA



**CARLOS
CAMPELO**

NEUROCOACH



**SABINE
WEILER**

JORNALISTA



**GUSTAVO
PAVESI**

EMPRESÁRIO



RUNNERS BRASIL



**SWARA
BARRETO**

ADVOGADA



**LUANA
STANGHERLIN**

NUTRICIONISTA



**RAPHAEL
BONATTO**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**WANDERSON
NASCIMENTO**

JORNALISTA



**EDUARDO
RODRIGUES**

MENTOR DE CARREIRA



**LAÍSA
MATOS**

NUTRICIONISTA



**GABRIEL
RENAUD**

COPYWRITER



**ALEXANDRE
ROSA**

FISIOTERAPEUTA



**HIDAIANA
ROSA**

JORNALISTA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



SUMÁRIO



20 Q&A RUNNERS BRASIL

Sabine Weiler entrevistou a Felix Bonfim que trouxe muita informação sobre suplementação



34 DERMATOLOGIA

Suplementação de colágeno: Moda ou Ciência?

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

8 PALAVRA DO CEO

Edição de aniversário de 3 anos e grandes matérias sobre nutrição para você corredor.

16 TRAIL RUNNING +

Suplementação em provas de Trail Running

28 CORRIDA E CARREIRA

Suplementação para o corredor e para o profissional

32 RECEITAS FIT

BOLO DE CHOCOLATE PROTEICO

36 PODCAST RUNNERS BRASIL

Acesse grandes conteúdos em nosso Podcast no Spotify

40 O "X" DA QUESTÃO

Como assim? Que M3rdã é essa?

44 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

O "Suplemento" perfeito para melhorar sua performance na vida



48 CORRIDA E CIÊNCIA

Agora um pausa, para o Super Café!

66 MEDICINA E A CORRIDA

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA CORRIDA PARA PREVENIR LESÕES

EDIÇÃO ABRIL 2024

76 ATLETAS DA VIDA REAL

Quanto carboidrato precisamos ingerir em uma prova?



PABLOMATEUSLIMA@OUTLOOK.COM



RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

52 CORRER SEM LESÃO

Recupere-se mais rápido: O papel dos suplementos na Lesão Muscular



BIOMÊCANICA DA CORRIDA: SUPLEMENTAÇÃO: PAPEL ESSENCIAL PARA A ECONOMIA DA CORRIDA

72 CORRIDA E ODONTOLOGIA



Suplementação alimentar e a cárie dental

TRAIL RUN

POR WANDERSON
NASCIMENTO





SUPLEMENTAÇÃO EM PROVAS DE TRAIL RUNNING

As estratégias de alimentação, hidratação e suplementação em uma corrida em trilhas, assim como nas provas de asfalto, são muito individuais, tendo em vista que, cada pessoa tem necessidades específicas, hábitos diversos, níveis diferentes de condicionamento, ritmos diferentes de corrida, dentre outros fatores que vão influenciar nas necessidades do corredor ao longo do treinamento, e, claro, durante as competições.

Esse tema costuma ser polêmico, pois a cada hora surge um suplemento milagroso, que vira moda, mas que logo é substituído por outro, uma vez que o mercado já entendeu o interesse de muitas pessoas por soluções mágicas e rápidas. Mas é um tema de fundamental importância, principalmente nas provas longas, onde os problemas gastrointestinais, como vômitos, náuseas, diarreia e outros são uma das principais causas de abandono de atletas nas competições.

O que mais muda no Trail em relação às corridas de rua é justamente no planejamento da ingestão desses alimentos e/ou suplementos, tendo em vista que, diferentemente das corridas de asfalto, o tempo de duração de uma corrida em trilha e/ou montanha é maior e pode ter uma variação também maior, dependendo de fatores como clima, tipo de terreno, altimetria, entre outros.

Em uma maratona de asfalto o atleta pode planejar sua alimentação e suplementação de acordo com a distância, já que ele tem uma previsão mais apurada de quanto tempo terá cumprido entre cada momento de se alimentar, no entanto, no trail, já é mais viável realizar esse planejamento por tempo, uma vez que a distância percorrida entre cada ponto de apoio, ou entre cada momento de se alimentar, pode ter uma variação muito maior.

Em provas de ultramaratona, por exemplo, que duram muitas horas, a maioria dos corredores vai precisar de maior quantidade de energia exógena, proveniente de alimentos e suplementos, além da reposição de eletrólitos. Nesses casos, a maioria deles escolhe opções mais práticas, que podem ser rapidamente acessadas na mochila; e de absorção mais rápida, como géis de carboidrato, isotônicos, barrinhas de cereal, chocolate, jujubas, enfim, vai da preferência de cada paladar.

Em relação a isso, é importante que a pessoa treine sua alimentação, que não insira nenhum alimento ou bebida, na



prova, que não tenha utilizado antes nos treinos. É fundamental, além de treinar o quê, treinar também o quanto. Hoje em dia, os atletas de elite tendem a ingerir grande quantidade de carboidratos, e alguns conseguem ultrapassar a quantidade de 100 gramas por hora.

No entanto, nós, amadores, não podemos apenas nos basear nessa quantidade e querer copiar essa estratégia a qualquer custo, uma vez que, como falei mais acima, temos nossas individualidades. Um atleta de elite, que consegue sustentar um esforço muito próximo do seu limite por muito tempo, tem uma demanda energética muito maior



e uma tolerância muito maior àquela quantidade de energia exógena. Ou seja, ele vai conseguir absorver e utilizar grande parte daquilo que ingeriu, enquanto um atleta que termine a prova com 50% a mais de tempo, certamente não terá a capacidade, nem a necessidade de ingerir essas mesmas quantidades.

No meu caso, elaboro minhas estratégias de acordo com o tempo de prova e procuro sempre priorizar alimentos e suplementos 100% naturais. No entanto, não deixo de me render àquela Coca-Cola gelada no último ponto de apoio, quando as energias já estão se esgotando. Porém, algumas pessoas não se dão bem com alguns componentes da coca, como, por exemplo, os corantes artificiais ou mesmo a cafeína.

Por falar em cafeína, e ainda sobre testar nos treinos o que vai utilizar na prova, há detalhes importantes, como, por exemplo, a composição dos geis de carboidrato. Alguns contêm esse e outros estimulantes que, em algumas pessoas pode melhorar o desempenho, mas que em outras é inócua, ou seja, não afeta em nada, e, em outros ainda, pode provocar perda de desempenho e efeitos indesejados, como irritação, náuseas, taquicardia e até crises de ansiedade, algo nada desejável em uma corrida que vai durar muitas e longas horas.

O exemplo que citei da cafeína vale para qualquer outro suplemento ou substância. Portanto, respeite sua individualidade, suas necessidades pessoais e invista cada vez mais em conhecer seu corpo e analisar suas reações a cada alimento ou suplemento que inserir em sua rotina de treinamento.

Wanderson Nascimento

Jornalista, corredor de trilha e acadêmico de Educação Física

Q & A



Fotos matéria: Arquivo pessoal

FELIX BONFIM

Q&A

Runners Brasil

A busca por melhores resultados na corrida frequentemente leva os corredores a utilizarem diversos métodos, e um deles é a suplementação. O mercado hoje oferece uma ampla variedade de suplementos, o que pode gerar dúvidas sobre quais realmente surtem efeito. Para entender melhor como os suplementos podem impactar o desempenho e a saúde dos corredores, a Runners Brasil conversou com Felix Bonfim, Coordenador da Abenuutri/ Programa de Automonitoramento e consultor da Coopenutri, a Cooperativa da Nutrição. Felix compartilhou os benefícios da suplementação para os atletas, os tipos mais recomendados de suplementos, o momento ideal para começar a introduzi-los na rotina, dicas sobre como escolher o whey protein adequado, e a importância da orientação profissional na escolha e uso dos suplementos.

“A alimentação é e sempre vai ser o pilar e a base do ser humano. Suplemento é praticidade e complemento”.

Polêmico?

Sabine Weiler: Quais são os principais benefícios da suplementação para corredores?

Felix Bonfim: Energia, diminuição dos radicais livres, melhora da performance, acelera a recuperação muscular, auxílio na manutenção da massa muscular, melhora a qualidade de vida e pode ajudar também a prevenir algumas doenças. Mas a suplementação faz parte de uma dieta alimentar bem elaborada, para cada praticante de atividade física ou atleta.

Sabine: Quais são os suplementos mais recomendados e por quê?

Felix: Whey protein, creatina, isotônicos, blend de aminoácidos, vitaminas, intra treinos e pós treinos. Esses suplementos vão auxiliar na melhora do desempenho, complementar as necessidades nutricionais específicas e individuais de cada pessoa, além de melhorar a qualidade de vida e dos treinos.

Sabine: A partir de que momento o corredor deveria começar a inserir suplementos durante a corrida?

Felix: Quando a alimentação apenas não é mais o suficiente, o esportista ou atleta se sente cansado, com dores musculares prolongadas, aumento da fadiga, falta de energia e perda da massa muscular. Suplementação é praticidade e sempre deve ser usada de forma inteligente com uma dieta adequada e individual.



Sabine: O Whey Protein geralmente é o primeiro suplemento que o atleta começa a ingerir. Qual é o cuidado que ele deve tomar?

Felix: A avaliação de um nutricionista ou nutrólogo, é extremamente importante para avaliar a dieta adequada e a complementação de suplementos, quando necessário, e principalmente em que momento usar. Mas a proteína (Whey) é muito consumida sim, por se tratar de um suplemento de alto valor biológico, composto por todos os aminoácidos essenciais e não essenciais e de rápida absorção! Alguns cuidados devem ser tomando, como comprar de marcas confiáveis e que preferencialmente tenha laudos aprovados e divulgados ao público. Desconfie de produtos com uma diferença de preço abaixo da média do mercado e que prometem milagres nutricionais.

Sabine: Há muitas dúvidas sobre diferentes tipos de whey concentrado, isolado, hidrolisado. Como saber qual é o melhor tipo para determinado corredor?

Felix: O mercado tem excelentes opções de whey protein concentrado, que é o mais consumido no mundo inteiro e que atende a maior parte dos consumidores. Proteínas isoladas ou isoladas hidrolisadas, são proteínas específicas que geralmente só devem ser indicadas para pessoas com intolerância à lactose, refluxo, dietas restritivas de carbo e gordura, pré ou pós-operatório, pacientes bariátricos. Infelizmente existem profissionais da saúde e da nutrição, que fazem a indicação de proteínas isoladas sem ter qualquer necessidade, lembrando que as proteínas isoladas podem chegar a atingir o dobro ou mais do preço de um whey concentrado.



whey protein

Sabine: Como o whey protein pode ajudar na manutenção e no desenvolvimento da massa muscular magra em corredores?

Felix: whey protein é um alimento de alto valor biológico e contém os aminoácidos necessários para a manutenção ou ganho de massa muscular, mas no caso específico de hipertrofia (ganho de massa magra) ou manutenção, o que vai determinar esse benefício ou auxílio do whey protein, está ligado diretamente na dieta alimentar, treinamento, periodização e descanso adequado. Suplemento é praticidade e complemento da alimentação, nunca se esqueça disso.

Sabine: Atleta é conhecido pela grande ingestão de ovos diariamente. Existe uma quantidade máxima por dia, ou recomendada?

Felix: Atletas que buscam alta performance, superação dos seus limites e na maioria das vezes, vivem do próprio corpo, têm necessidades nutricionais especiais e individuais. Com acompanhamento de nutricionistas ou nutrólogos, em média uma pessoa normal pode comer de três a quatro ovos por dia. Segundo alguns especialistas, os atletas rendimentos podem ter a ingestão aumentada, mas com a supervisão de um nutricionista.



Sabine: Vale trocar o whey pelo ovo, no pós-treino? Fale um pouco sobre a alimentação x suplementação.

Felix: A proteína do ovo é de lenta absorção, já whey protein é de rápida absorção. O correto é que ambas as proteínas sejam consumidas durante o dia, nunca focar em apenas um tipo de proteína e sim ter uma variação, ovos, carne, peixes, frango e proteínas vegetais. O melhor horário para se consumir essas proteínas e principalmente, qual a quantidade, deve ser definida por um nutricionista que vai avaliar a sua alimentação diária, período de treinamento e necessidade nutricional! A alimentação é e sempre vai ser o pilar e a base do ser humano. Suplemento é praticidade e complemento, apenas isso!

Sabine: Como a suplementação pode ajudar na prevenção de lesão ou mesmo afetar o desempenho durante os treinos e provas?

Felix: Existem suplementos específicos para as necessidades de cada pessoa ou atleta, no caso de lesões, temos como exemplo suplementos à base de colágeno tipo II, em conjunto com glucosamina e condroitina, que atuam na prevenção e fortalecimento articular dos praticantes de atividades físicas ou atletas. Alguns suplementos também podem afetar o desempenho e performance se forem consumidos em quantidades erradas ou no momento inadequado ao propósito. Por isso, é importante o acompanhamento de um nutricionista esportivo.

Sabine: Existe um momento específico durante o dia em que a suplementação é mais eficaz?

Felix: Sim! Isso deve ser recomendado pelo nutricionista, que acompanha a necessidade nutricional do corredor, por exemplo, tendo como base o treinamento que ele realiza. Por exemplo, intra-treinos e gel de carboidratos, devem ser consumidos durante uma prova ou treinamento de longa duração.

Sabine: Quais suplementos que só devem ser consumidos, com orientação médica ou de nutricionista?

Felix: Suplementos são seguros, seja na sua forma líquida em gel, cápsulas ou em pó. Na maioria das vezes não existe restrição, mas existem restrições. Por exemplo: Se a pessoa tem intolerância à lactose e alergia ao glúten, só poderá fazer uso de suplementos zero lactose e zero glúten. Se tem hipertensão ou problemas cardíacos, não deve fazer uso de termogênico e pré-treinos à base de cafeína. Problemas renais, tais como cristais ou pedra nos rins, não deve fazer uso de creatina. Esses são apenas alguns exemplos, por isso é de suma importância ter um nutricionista esportivo ou nutrólogo com especialização em medicina esportiva no acompanhamento.

Sabine: Porque alguns corredores têm problemas com a suplementação, como por exemplo gastrointestinal?

Felix: Pode ser devido a problemas com refluxo, alergia ao glúten, intolerância à lactose, alergia a determinado tipo de proteína ou consumir suplementos de baixa qualidade e origem duvidosa, até mesmo suplementos falsificados ou adulterados.

Sabine: Quais são os principais sinais de que um corredor está consumindo suplementos em excesso e como isso pode afetar seu desempenho e saúde a longo prazo?



Felix: Sonolência, dores abdominais, insônia, arritmias e taquicardias, problemas estomacais e intestinal a longo prazo, podem ocasionar problemas cardíacos, hepáticos e renais, hipertensão entre outros. Lembrando que isso pode ocorrer, caso seja usado de forma extremamente errada e a longo prazo!

Sabine: Tão importante quanto a suplementação, é a hidratação. Qual a recomendação durante os treinos/provas. De quanto em quanto tempo o atleta deve se hidratar?

Felix: Para assegurar o estado de hidratação, geralmente os atletas devem ingerir aproximadamente 500 a 600mL de água ou outra bebida esportiva duas a três horas antes do exercício e 200 a 300mL a 10 a 20 minutos, antes do exercício. A reposição de líquidos deve aproximar as perdas pelo suor e pela urina. Porém existe uma variação individual de pessoa para pessoa, lembrando que o tempo e intensidade das provas, podem alterar e muito essas recomendações.

Sabine: E as bebidas isotônicas, qual é a orientação?

Felix: O ideal é combinar o uso de água com isotônicos, e o consumo pode ser antes, durante ou depois de atividades físicas. O horário de consumo varia de acordo com a intensidade e a duração da prova ou do treinamento.

Sabine: Qual seu recado final aos leitores da Runners Brasil?

Felix: Busque informações de atletas ou praticantes experientes, e sempre tenha acompanhamento de um profissional da saúde, além de estar com seus exames dentro da normalidade.



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



SUPLEMENTAÇÃO PARA O CORREDOR E O PROFISSIONAL



Quando falamos sobre suplementação na corrida de rua, é comum pensarmos em nutrientes que auxiliam no desempenho físico e na recuperação muscular. No entanto, podemos traçar paralelos interessantes entre a suplementação no mundo das corridas e no mercado profissional.

Como corredores a maioria de nós vamos em busca dos melhores suplementos para otimizar nosso rendimento nas pistas, mas muitas vezes nessa busca por um suplemento milagroso, podemos prejudicar nossa saúde e na maioria das vezes o nosso bolso. Sem um aconselhamento médico ou nutricional, no início da minha jornada como corredor, tudo que eu via na “internet” que prometia uma melhor performance ou “eliminar de forma rápida a gordura abdominal estava lá eu digitando os dados do cartão de crédito. Depois de muito prejuízo e até mesmo uma noite no hospital por conta de um suplemento duvidoso, nunca mais cai nessa. Desde então suplementação somente com a orientação do meu nutricionista.

Da mesma forma que buscamos por suplementar a nossa “dieta” para a melhor performance na corrida, um profissional em sua carreira também procura ferramentas que impulsionem seu desempenho no mercado de trabalho. Nesse caso também se não houver uma estratégia e um acompanhamento profissional o fracasso pode bater a porta.

Assim, vamos explorar algumas semelhanças do tema colocando em pauta, como já é de costume, a sua Corrida e a sua Carreira.

1. Identificação das necessidades individuais: Assim como cada corredor tem suas próprias demandas nutricionais, cada profissional possui habilidades e áreas de desenvolvimento únicas. Identificar essas necessidades é o primeiro passo para determinar o tipo de “suplementação” necessário. Por exemplo, não vai adiantar muito você fazer um curso de Programação de Software se você atua na área de medicina e quer se desenvolver nessa área. E acreditem; tem pessoas que gastam dinheiro em cursos aleatórios para ter títulos no currículo.

2. Planejamento estratégico: Da mesma forma que um corredor cria um plano de suplementação para antes, durante e após as corridas, um profissional deve planejar estrategicamente seu desenvolvimento e crescimento na carreira. Isso pode envolver cursos de capacitação, mentoria ou networking, diferente de fazer um curso sem direcionamento, ou seja, seria como tomar suplementos sem a orientação de um profissional de saúde,

3. Busca por fontes confiáveis: Assim como um corredor pesquisa e seleciona suplementos de qualidade, um profissional busca informações e conhecimentos de fontes confiáveis para melhorar suas habilidades e competências. Isso pode incluir livros, cursos online ou workshops. E fontes confiáveis não é a dica do(a) influencer que está te empurrando o Chá seca barriga parcelado em 3 vezes no cartão, nem o Guru que promete que você vai fazer 1 milhão com o método milagroso dele em 7 dias. Desenvolver sua corrida com saúde e sua Carreira leva tempo. Sim, é preciso se especializar, mas não será do dia para a noite.



4. Avaliação dos resultados: Tanto na corrida quanto na carreira, é importante avaliar os resultados da suplementação. Um corredor analisa seu desempenho e recuperação muscular, enquanto um profissional avalia seu progresso e impacto no ambiente de trabalho. A partir dessas avaliações, ajustes podem ser feitos para melhorar ainda mais os resultados. Lembrando que é uma avaliação com os seus dados, suas informações, mudanças o seu “antes e depois” e não a comparação com o Mundo Perfeito das redes sociais.

Portanto, assim como a suplementação é uma ferramenta valiosa para os corredores alcançarem seu máximo desempenho, a busca por conhecimento e desenvolvimento profissional é essencial para os profissionais alcançarem seus objetivos na carreira. Escolha suas "suplementações" sabiamente e esteja sempre em busca de se aprimorar, tanto nas pistas quanto no mercado de trabalho.

Boas corridas e Sucesso em sua Carreira!





Receitas

FIT

**BOLO DE
CHOCOLATE
PROTEICO**



PREPARADO NA AIRFRYER!

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 3 Colheres de farinha de aveia
- 3 Colheres de cacau em Pó 50% cacau
- 1 Col. De café de fermento em pó
- 40g de Chocolate (prefira 70% cacau)
- Whey Protein (Opcional)
- Pasta de Amendoim



MODO DE PREPARO

- Em um mixer ou processador bata bem os ovos.
- Adicione a farinha de aveia, o cacau em pó e processe novamente.
- Por último incorpore o fermento em pó.
- Adicione a massa em um recipiente coberto com papel manteiga e acrescente o chocolate em pequenos pedaços.
- Leve para assar na airfryer por 15 minutos na temperatura de 180 graus.
- Sugestão: adicione a calda proteica (misturar pasta de amendoim com whey protein) e frutas!

Nada como uma receita saborosa, rica em fibras e ainda com alto aporte proteico!

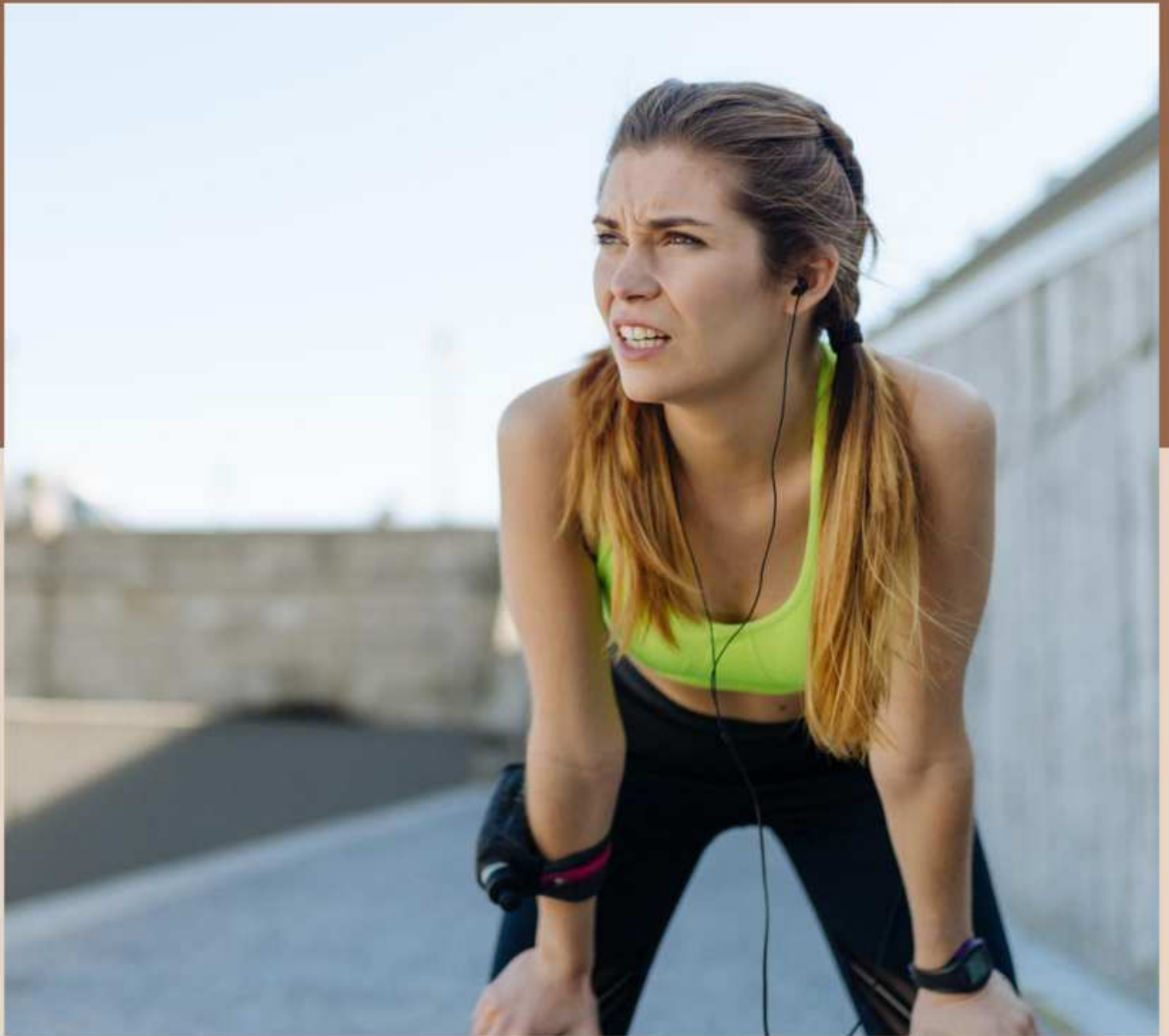
O bolo de chocolate proteico surpreende pela rapidez e facilidade em preparar, esta é uma excelente opção para o seu pós-treino ou para compor os lanches intermediários.

Uma boa dica: prepare maiores quantidades e congele as fatias, aqueça e finalize com frutas quando for consumir.



**LAÍSA
MATOS**
NUTRICIONISTA





Dermatologia e a corrida

Suplementação de colágeno:
moda ou ciência?



A prática da corrida de rua não apenas desafia os limites musculares dos corredores, mas também exige cuidados especiais com a saúde da pele e das articulações. O colágeno é uma proteína estrutural essencial encontrada no corpo humano e desempenha um papel fundamental na saúde desses tecidos. O colágeno é a proteína mais abundante no corpo humano e é responsável por proporcionar estrutura e elasticidade à pele, além de suporte às articulações, tendões e ligamentos. Com o envelhecimento e a exposição a fatores ambientais como radiação ultravioleta e poluição ocorre a quebra das fibras de colágeno e a redução da produção natural de colágeno, levando ao aparecimento de rugas, flacidez da pele e diminuição da flexibilidade das articulações.

A real eficácia de suplementar o colágeno e a melhor forma de fazer vem sendo amplamente estudada com o objetivo de identificar os benefícios que podem ser esperados. Diversos estudos sobre o tema evidenciaram que a suplementação de colágeno hidrolisado tem melhor absorção do que as fontes de proteína consumidas na dieta convencional e que além de ser uma fonte extra de aminoácidos atua em uma atividade biológica na matriz extracelular promovendo melhorias através de seus peptídeos bioativos.

As evidências científicas mais recentes, que compilam dados de dezenas de artigos, comprovam que existe melhora significativa na hidratação e elasticidade da pele com o uso dessa suplementação e os benefícios iniciam após 8 semanas de uso do colágeno na



forma hidrolisada. Melhora discreta de rugas e da densidade da pele também foi observada em algumas metanálises. O efeito mais importante do colágeno em relação ao envelhecimento cutâneo é o estímulo à produção do ácido hialurônico pelos fibroblastos da derme que está relacionada à hidratação. As melhores fontes de colágeno são as derivadas marinhas como as extraídas de pele, barbatanas e ossos de peixes porque têm aminoácidos semelhantes aos dos mamíferos, ótima absorção e bom perfil de segurança. Outra melhora comprovada com o uso de colágeno suplementado foi na elasticidade de pele. A rede de fibras elásticas confere propriedades mecânicas importantes como maleabilidade e resiliência à pele e é composta de elastina e microfibrilas, que são compostas por proteína. O uso de colágeno hidrolisado por mais de 12 semanas mostrou benefício em comparação com pacientes que não utilizaram em relação ao parâmetro de elasticidade.

Em resumo, a suplementação prolongada de colágeno hidrolisado (por tempo superior a 8-12 semanas) pode ajudar a manter e melhorar a elasticidade e a hidratação da pele, minimizando os efeitos do envelhecimento e reduzindo o impacto dos danos causados pelo sol e pela poluição. Para os corredores de rua, que estão frequentemente expostos a essas intempéries, isso pode ser especialmente benéfico.



Outra questão importante é o benefício em relação à recuperação de lesões. Correr coloca uma pressão significativa nas articulações, o que pode levar a lesões musculares e articulares. A perda de colágeno nos tecidos ósteoarticulares ocorre de forma fisiológica e tem muitos fatores envolvidos: envelhecimento, perfil hormonal, gordura corporal, processos inflamatórios, sedentarismo, sobrecarga mecânica e doenças articulares. A atividade física é considerada um fator protetor para a perda de colágeno, além de todos os outros benefícios físicos e mentais já conhecidos.

Ha questões, entretanto, inerentes a alguns tipos de exercício como impacto, sobrecarga articular e esforço repetitivo que podem acelerar a perda de colágeno articular em pessoas ativas, como nós corredores.

A suplementação de colágeno tem sido associada à redução da dor e ao auxílio na recuperação de lesões, promovendo a regeneração do tecido conjuntivo. A cartilagem nas articulações é composta principalmente de colágeno. A suplementação pode ajudar a fortalecer e proteger as articulações, reduzindo o risco de lesões e agravamento de condições como a osteoartrite por preservar a densidade da cartilagem e a mobilidade articular. Benefícios em relação ao aumento da massa óssea e força óssea também foram descritos em artigos científicos. Manter a saúde das articulações é essencial para o desempenho atlético. Corredores de rua que se beneficiam de articulações mais saudáveis tendem a ter uma melhor resistência e menor probabilidade de interrupções devido a lesões.

Existem várias formas de suplementação de colágeno disponíveis, incluindo colágeno hidrolisado em gomas, pós e cápsulas. O colágeno hidrolisado é uma forma popular, pois é facilmente absorvido pelo corpo e pode ser adicionado a bebidas e

alimentos. É encontrado tanto com sabores diversos ou até sem sabor, que pode ser misturado a outros suplementos como whey protein ou shakes. Encontrar o tipo mais prático de uso para o seu estilo de vida é importante para dar o seguimento prolongado que esse tratamento necessita.

Para obter resultados significativos, a suplementação de colágeno deve ser tomada regularmente, de acordo com as instruções do fabricante. Os benefícios podem ser obtidos apenas com o uso prolongado acima de 8 a 12 semanas, então a constância é fundamental. Hidratação adequada é essencial para a saúde da pele e a eficácia da suplementação de colágeno. Certifique-se de beber bastante água ao longo do dia para manter a hidratação. Uma dieta rica em vitaminas, minerais e antioxidantes também é importante para apoiar a produção de colágeno e manter a saúde da pele e das articulações. A exposição excessiva ao sol pode danificar o colágeno na pele. Use protetor solar diariamente para proteger a pele dos raios UV prejudiciais e evitar dano solar que favorece a quebra do colágeno o qual estamos nos propondo a formar e preservar.

A suplementação de colágeno pode ser uma ferramenta valiosa para corredores de rua que buscam melhorar a saúde da pele e das articulações, promovendo a recuperação e o desempenho atlético. No entanto, é importante lembrar que os suplementos não são uma solução milagrosa e devem ser combinados com um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta equilibrada e prática regular de exercícios. Consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer regime de suplementação é sempre recomendado para garantir que seja adequado às necessidades individuais. Ao cuidar da saúde da pele e das articulações, os corredores de rua podem desfrutar de uma prática atlética mais sustentável e gratificante.



**GABRIELA
MALDONADO**
DERMATOLOGISTA



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



COMO ASSIM?

Que M3RD@ é essa?

Antes de despachar, dê uma olhada! Já ouviu falar da tabela de Bristol?

A Tabela de Bristol é uma ferramenta simples, porém poderosa, usada para classificar as fezes em sete tipos distintos, fornecendo uma visão clara da saúde intestinal.

A Escala de Bristol para Consistência de Fezes -EBCF (Bristol Stool-Form Scale) que foi desenvolvida e validada por Kenneth W. Heaton e seus colegas em 1992 no Reino Unido.

Ela varia de fezes muito duras, que são difíceis de passar e indicam constipação, até fezes líquidas, que podem sugerir diarreia. Essa classificação é valiosa porque nossas fezes podem fornecer insights importantes sobre o funcionamento do nosso sistema digestivo e, por extensão, sobre nossa saúde geral.

Monitorar nossas fezes diariamente é essencial para manter uma boa saúde intestinal. Fezes consistentes e bem formadas são indicativas de uma digestão saudável e de uma absorção adequada de nutrientes. Quando observamos mudanças na consistência, cor ou frequência das fezes, isso pode ser um sinal de alerta de problemas potenciais. Por exemplo, fezes muito secas podem indicar desidratação ou falta de fibras na dieta, enquanto fezes líquidas podem ser um sinal de infecção

intestinal ou intolerância alimentar. Ao acompanhar regularmente nossas fezes, podemos detectar precocemente problemas de saúde e procurar ajuda médica quando necessário. Problemas como má absorção, intolerâncias alimentares, infecções ou desequilíbrios bacterianos podem ser identificados e tratados mais eficazmente se forem diagnosticados precocemente. Ignorar sinais de alerta nas fezes pode levar a complicações mais graves no futuro, portanto, é fundamental estar atento aos sinais que nosso corpo nos dá.

Além disso, entender a importância da Tabela de Bristol e sua aplicação na vida cotidiana pode incentivar as pessoas a adotar hábitos saudáveis para promover uma boa saúde intestinal. Uma dieta rica em fibras, água e probióticos pode ajudar a manter uma flora intestinal saudável, o que, por sua vez, pode promover fezes regulares e bem formadas. Consumir uma variedade de alimentos integrais, como frutas, vegetais, grãos integrais e legumes, é fundamental para garantir uma ingestão adequada de fibras. Além da dieta, a prática regular de exercícios físicos também pode beneficiar a saúde intestinal. O exercício, como a corrida ajuda a estimular o movimento do intestino, promovendo a regularidade e prevenindo a constipação. Além disso, o exercício pode ajudar a reduzir o estresse, que é conhecido por afetar negativamente a saúde digestiva. Outro aspecto importante a considerar é a importância do equilíbrio entre as bactérias benéficas e patogênicas no intestino. O microbioma intestinal desempenha um papel crucial na saúde digestiva e geral. Consumir alimentos probióticos, como iogurte, kefir e chucrute, pode ajudar a promover um microbioma intestinal saudável, enquanto limitar o consumo de alimentos processados e ricos em açúcar pode ajudar a evitar o crescimento excessivo de bactérias prejudiciais.

A Tabela de Bristol e o monitoramento regular das fezes são ferramentas importantes para manter uma boa saúde intestinal. Ao entender e

utilizar essa ferramenta, podemos identificar precocemente problemas de saúde e tomar medidas proativas para promover nosso bem-estar digestivo.

Antes de pensar em suplementar, tenha um intestino preparado, limpo e muito bem treinado. A microbiota é essencial para poder digerir bem estes nutrientes. Cuidem bem de seu intestino! E lembre-se que costumamos chamar ele de segundo cérebro, pois ele interfere inclusive em nosso comportamento e bem-estar emocional, isso mesmo!

Além disso, adotar hábitos saudáveis, como seguir uma dieta rica em fibras, praticar exercícios regularmente e consumir alimentos probióticos, pode ajudar a manter um equilíbrio saudável no nosso sistema digestivo, contribuindo para uma vida longa e saudável.

E aí, costumava dar uma olhada no seu vaso antes de puxar a descarga?



ESCALA DE BRISTOL		
Tipo 1	Pequenos fragmentos duros, semelhantes a nozes.	
Tipo 2	Em forma de salsicha, mas com grumos.	
Tipo 3	Em forma de salsicha, com fissuras à superfície.	
Tipo 4	Em forma de salsicha ou cobra (mais finas), mas suaves e macias.	
Tipo 5	Fezes fragmentadas, mas em pedaços com contornos bem definidos e macias.	
Tipo 6	Em pedaços esfarrapados.	
Tipo 7	Líquidas.	



CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



O “Suplemento” Perfeito para Melhorar sua Performance na Vida

Alguns corredores preferem gel, outros carboidrato em goma, os mais raízes a paçoca ou bananada. Isso depende do gosto e necessidade de cada um. Mas existe um “suplemento” que possui eficácia indiscutível para nossa vida: a corrida de rua!

Você já parou para pensar que a corrida pode ser o “suplemento” que você precisa para performar na vida?

Assim como nós escolhemos os melhores suplementos para treinos e provas de corrida, seja para ganhar energia, resistência ou se recuperar bem, a corrida em si pode proporcionar benefícios incríveis para nossos objetivos pessoais.

Pense nisso: em meio a um dia caótico, cheio de desafios e responsabilidades, a corrida pode ser seu momento de tranquilidade, quando você desconecta do mundo exterior e se reconecta consigo mesmo. É como se cada passada fosse uma dose de serenidade e confiança para sua mente.

Mas os benefícios não param por aí. Imagine-se no trabalho, lidando com as cobranças, prazos apertados e outras demandas. A corrida também pode acelerar sua performance profissional!!





A sensação de cruzar a linha de chegada após uma corrida é indescritível. É como se cada quilômetro percorrido fosse uma dose de autoestima, fortalecendo sua confiança e determinação para superar qualquer desafio que a vida te ofereça.

Por fim, a corrida também pode ser seu ingresso para uma noite de sono tranquila e revigorante. Nos dias que você treina, a qualidade do sono pode melhorar.

Ao correr, você libera tensões acumuladas e prepara seu corpo e mente para um descanso profundo, garantindo que você acorde renovado e pronto para viver o dia seguinte.

Ela te ajuda a aumentar a produtividade e ter clareza mental, tanto para atividades simples e complexas, desde organizar seu quarto até analisar um artigo científico. E por falar em ciência, estudos mostram que a atividade física regular, como a corrida de rua, pode aumentar o foco e concentração, melhorando, assim, sua produtividade.

O suplemento para sua autoconfiança.

Não é possível você tomar uma pílula e ganhar confiança em si mesmo. Mas a corrida pode ser o suplemento que te entrega esse benefício! Vou te dar um exemplo simples.



Experimente o “suplemento” mais eficiente para sua vida: a corrida de rua! Permita-se desfrutar dos seus benefícios e descubra como ela pode impulsionar sua performance pessoal. Quem sabe não é exatamente o que você estava precisando?

Experimente e Descubra a “dosagem” ideal para você hoje!

Ah... existem dosagens diferentes para gostos e necessidades diferentes. Temos pessoas que vão precisar dos 5km, um ritmo mais tranquilo ou acelerado.

Cada distância possui um efeito diferente em cada corredor ou corredora, além do ritmo, o popular pace. Claro, muitos corredores não se concentram no ritmo, mas apenas em estar em movimento.

E o terreno?

Asfalto, trilha, grama, areia, cada terreno muda completamente os efeitos desse “suplemento” chamado corrida.

O mais importante é manter a frequência e a dose ideal de corrida para você.

Espero que você já esteja se beneficiando desse “suplemento” chamado corrida de rua. Mas, se ainda não começou, agora é o momento ideal.

Se você deseja ter mais informações, dicas e reflexões sobre corrida, siga o perfil do Instagram da Runners Brasil!





CORRIDA E CIÊNCIA



+ Agora uma pausa, para Super o Café!

Se você leu o título rápido, pode ter pensado que o "Super" Café é daqueles famosos suplementos, vendidos como ergonômicos (substância ou artifícios adotados para melhora do desempenho) "power", que muitas vezes podem apresentar um efeito placebo, ou seja, o desempenho pode melhorar somente pela ingestão, sem efeito comprovado cientificamente da melhora do desempenho.

Errou!

Em um estudo científico de revisão Sistemática e Metaanálise, realizada na Universidade Esportiva de Pequim, na China, sobre os efeitos de cafeína no desempenho de corrida de resistência e no tempo até a exaustão, concluiu que basta 3 a 9 mg por kg de massa corporal, ou uma xícara de café americano, para que o café tenha um efeito ergonômico médio, o bastante para melhorar o desempenho em provas de corrida.

Porém, o que é suplementação alimentar?

Um suplemento alimentar é um produto que contém nutrientes, como vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos graxos ou fibras, e é destinado a complementar a dieta. Eles podem ser consumidos na forma de comprimidos, cápsulas, pós, líquidos ou barras.



A suplementação alimentar não necessária pode apresentar vários riscos para a saúde. Alguns dos perigos incluem:

1. Sobrecarga de nutrientes: Consumir excesso de vitaminas e minerais pode levar a uma sobrecarga no organismo, causando efeitos adversos e até mesmo intoxicação.
2. Interferência com medicamentos: Alguns suplementos podem interagir com medicamentos, reduzindo sua eficácia ou causando efeitos colaterais indesejados.
3. Riscos para grupos específicos: Grupos como gestantes, lactantes, crianças e pessoas com condições médicas específicas podem enfrentar riscos adicionais ao consumir suplementos sem orientação adequada.
4. Desperdício de dinheiro: A suplementação desnecessária pode resultar em desperdício financeiro, pois muitas vezes os nutrientes necessários já são obtidos através de uma dieta equilibrada.

Por outro lado, a suplementação alimentar pode oferecer vários benefícios quando utilizada de forma apropriada e sob orientação profissional.

Alguns dos benefícios potenciais da suplementação alimentar incluem:

1. Suprir deficiências nutricionais: Em casos em que a dieta não fornece quantidades adequadas de certos nutrientes, os suplementos podem ajudar a suprir essas deficiências.
2. Apoiar necessidades específicas: Em certas situações, como durante a gravidez, a amamentação, o envelhecimento ou a prática de atividades físicas intensas, a suplementação pode ser recomendada para atender a necessidades nutricionais específicas.
3. Melhorar o desempenho esportivo: Alguns suplementos, como proteínas, creatina, cafeína e carboidratos, podem ser utilizados para melhorar o desempenho esportivo e a recuperação após o exercício.
4. Auxiliar em condições médicas específicas: Em casos de condições médicas que dificultam a absorção de nutrientes, como doença celíaca, deficiências digestivas ou outras condições de saúde, a suplementação pode ser necessária para garantir a ingestão adequada de nutrientes.

Voltando a suplementação com café, está pode ajudar na melhora da performance na corrida de rua devido aos





efeitos estimulantes da cafeína. A cafeína pode aumentar a resistência, reduzir a percepção do esforço e melhorar a concentração, o que pode resultar em um desempenho aprimorado durante a corrida.

No entanto, é importante ter em mente que a quantidade e o momento do consumo de café devem ser cuidadosamente avaliados para evitar efeitos colaterais, como nervosismo ou distúrbios gastrointestinais. Sempre é recomendado consultar um profissional de saúde ou nutricionista antes de iniciar qualquer regime de suplementação.

Agora que você descobriu que tem um suplemento à mão em casa, pode trocar o "super" por uma xícara de café, mais eficiente, barato e seguro.



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

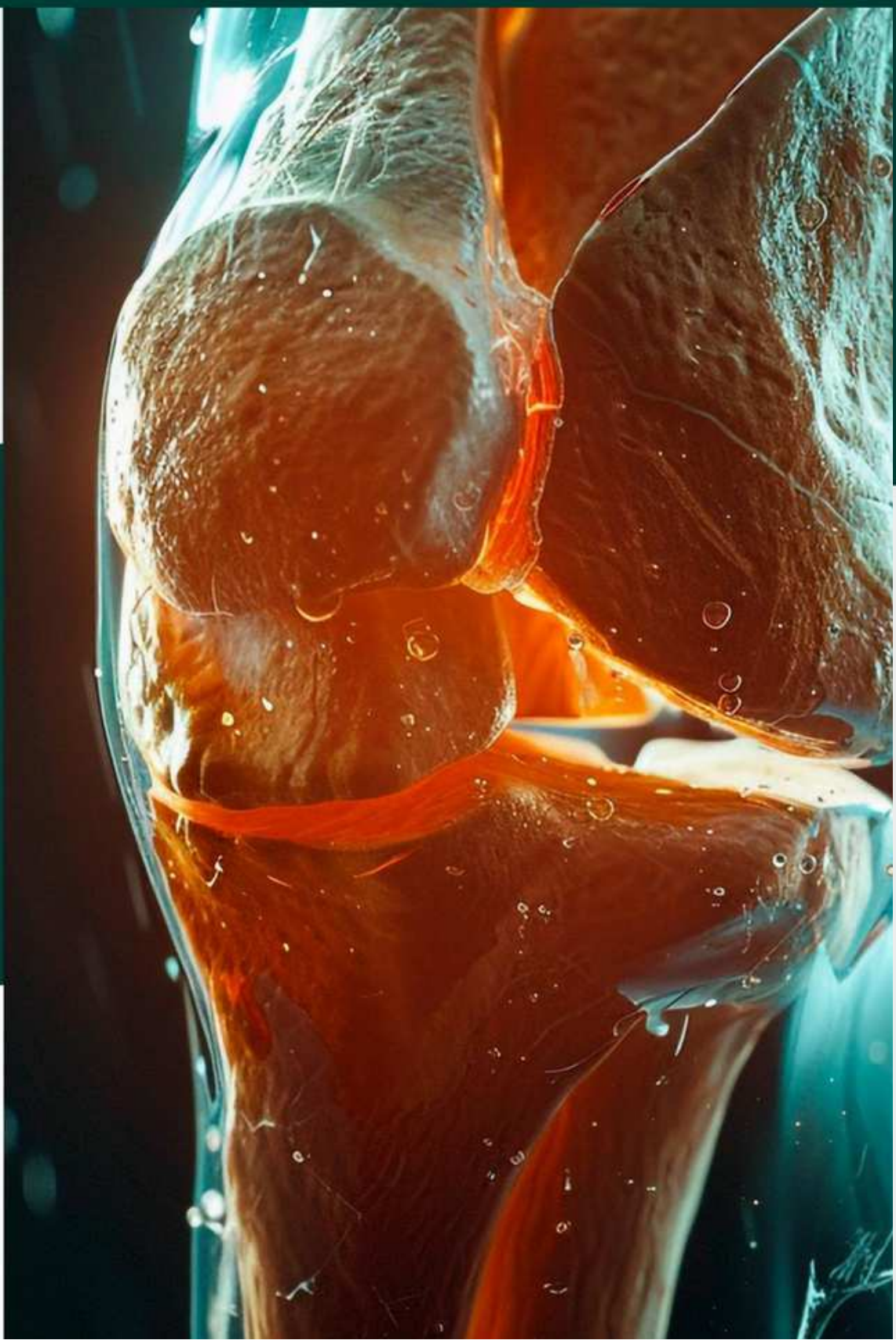


CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



Recupere-se Mais Rápido: O Papel dos Suplementos na Lesão Muscular



Machucar é algo que nenhum corredor quer que aconteça. Mas muitas vezes a lesão acontece! E o estiramento muscular é uma das lesões mais comuns no esporte em geral, especialmente em iniciantes onde a musculatura não está tão preparada ou atletas de alto rendimento, que exigem o máximo dos músculos.

Quando você se machuca, seja com uma distensão ou uma contusão, seu corpo precisa de ajuda para se recuperar, certo? Nem sempre só o que alimentamos é o suficiente. E é aí que entram os suplementos alimentares! Eles são como um "empurrãozinho" extra para o seu corpo se curar mais rápido.

Pensa comigo: quando você se machuca, seus músculos ficam danificados, precisando de muita proteína para se consertarem. As proteínas são essenciais na recuperação de lesões musculares, fornecendo os blocos de construção necessários para reparar os tecidos danificados. Suplementos de proteína, como whey protein, auxiliam nesse processo ao garantir uma ingestão suficiente de proteínas, promovendo uma recuperação mais rápida e eficaz.

Além disso, tem uns carinhas chamados BCAAs, que são tipo os heróis dos aminoácidos. Eles ajudam na construção dos músculos e evitam que eles "derretam" demais enquanto você se recupera.

GLUTAMINA

Outro membro desta liga da justiça da recuperação muscular é a Glutamina. A glutamina é uma verdadeira ajudante na recuperação de lesões musculares, ajudando a consertar os músculos danificados e fortalecer o sistema imunológico enquanto você se recupera. Quando você se machuca, a glutamina está lá para te dar uma força extra. É como um amigo que você precisa ter por perto para se recuperar mais rápido!

Ah, e não podemos esquecer das vitaminas e minerais. Eles desempenham papel vital na recuperação de lesões musculares. Nutrientes como vitamina C auxiliam na síntese de colágeno, essencial para reparar tecidos conectivos danificados. Zinco e magnésio são fundamentais para função muscular e recuperação. É crucial garantir ingestão adequada desses nutrientes para acelerar a cura e fortalecer o corpo após uma lesão.

E sabe aquela inflamação chata que acontece quando você se machuca? Os ácidos graxos ômega-3, que são encontrados em óleos de peixe, ajudam a diminuí-la, fazendo com que você se sinta melhor mais rápido.



“Ah, e não podemos esquecer das vitaminas e minerais”





Suas propriedades anti-inflamatórias ajudam a reduzir a inflamação associada às lesões, acelerando a recuperação. Além disso, esses ácidos graxos promovem uma melhor saúde muscular, contribuindo para um processo de cicatrização mais eficaz. Incorporar suplementos ricos em ômega-3 na dieta pode ser uma estratégia valiosa para otimizar a recuperação muscular após lesões.

Um grande aliado nesta batalha contra as lesões musculares que só recente foi recrutado são os polifenóis. Os polifenóis são compostos encontrados em alimentos como frutas, vegetais e chás, conhecidos por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Na recuperação muscular, os polifenóis ajudam a reduzir o estresse oxidativo e a inflamação causados pelo exercício, promovendo a reparação dos tecidos musculares danificados durante o treinamento. Além disso, eles podem melhorar o fluxo sanguíneo para os músculos, fornecendo nutrientes essenciais para a sua recuperação. Incorporar alimentos ricos em polifenóis na dieta pode ser benéfico para atletas e pessoas que praticam atividades físicas regularmente.

Então, resumindo: É preciso fazer o tratamento necessário para se recuperar de uma lesão, seja muscular ou não. Mas os suplementos alimentares são como amigos que dão uma força extra quando você está se recuperando de uma lesão. E claro que, é sempre importante falar com um médico ou nutricionista antes de começar a tomar qualquer coisa, só pra garantir que é seguro e vai te ajudar de verdade.



2024

Liège Gautério

CAPA

Atleta transplantada de pulmão bicampeã mundial de atletismo!

||

“Correr para mim é literalmente respirar a vida”.

Liège Gautério



Com um **pulmão** novo deu a volta no destino e se tornou uma **atleta** transplantada **bicampeã mundial**.

Fibrose pulmonar e **câncer de mama**, dois diagnósticos e uma **sentença**, sobreviver para entrar para a história como a primeira **mulher brasileira** a competir nos **Jogos Mundiais para Transplantados**.

Conheça a trajetória de **Liège Gautério, corredora transplantada de pulmão**, um verdadeiro exemplo de que tudo é **possível**, só é preciso tomar um ar e ter **coragem**.

Liège Gautério, hoje com 51 anos, nasceu Santa Maria/RS, mora em Porto Alegre/RS, é profissional de **educação física**, bióloga e fonoaudióloga.

Ela conta que o **esporte** sempre fez parte da sua vida, sempre se exercitou. Aos 5 anos de idade iniciou no ballet, passou pela ginástica, aeróbica, musculação, natação, yoga, ginástica artística, etc.

O diagnóstico

Levava uma vida tranquila, trabalhava, se exercitava até que aos 30 anos, veio o diagnóstico.

“Em 2003, acordei com uma dor nas costas, achei que fosse algo muscular, fui treinar normalmente, a dor não passava e decidi ir a um serviço de emergência. Após um RX de tórax foi identificado bolhas no pulmão e, depois de investigarem mais, descobrimos que era uma doença chamada fibrose pulmonar.

E que, segundo os médicos, era progressiva, sem cura e a solução seria um transplante”, conta Liège Gautério.

Para Liege foi uma surpresa, até mesmo por ser muito saudável e nunca ter fumado.

Como não tinha os sintomas clássicos da doença, decidiu levar a vida normalmente, mesmo sabendo que poderia progredir e chegar o momento do transplante.

Fibrose pulmonar?

Liège explica que fibrose pulmonar é uma doença que faz com que os pulmões enrijeçam e percam a capacidade de fazer as trocas gasosas. Têm inúmeras causas: por fungo, por exposição à sílica, por esclerodermia, dentre outros.

No caso dela, não encontraram o agente causador. Vai muito da predisposição individual de cada um também.

Do diagnóstico até entrar na lista para receber a doação do pulmão foram 8 anos. Uma vez listada, aguardou cinco meses pelo transplante.



“Sou muito grata por esse presente. É esse pulmão que me permite viver e respirar. Não sinto nenhuma limitação, mas em função da baixa imunidade, por causa dos imunossupressores que a gente toma, tenho muito cuidado para não colocar minha saúde em risco” - Liège Gautério

Momento difícil

Segundo ela foi na reta final do curso de educação física. Exatamente no último semestre coincidiu com o pior momento da doença.

Tinha que ir ao estágio de concentrador de oxigênio e cadeira de rodas, mas felizmente, venceu e conseguiu realizar o sonho de concluir e ir à formatura.

Três meses após a formatura veio transplante de pulmão, que mudaria sua vida para sempre.

A corrida

“Correr para mim é literalmente respirar a vida” - Liège

A corrida tem um simbolismo muito grande pra mim. É o atestado de que estou viva!!!

Liège diz que, para uma transplantada pulmonar que tem só um pulmão em funcionamento, correr é libertador. É literalmente respirar a vida!!! Utiliza a corrida como instrumento de divulgação do quanto de vida pode ser dada a alguém através de uma doação de órgãos.



Transplante x Corrida

***“Corrida é o meu atestado de que estou viva” -
Liège Gautério***

Sabemos que ainda há muitos mitos e dúvidas a respeito da praticar esporte de alto rendimento após um transplante, principalmente pulmão, que é nosso segundo coração.

Liège explica que muitas pessoas ficam surpresas ao saber que é transplantada pulmonar e atleta de corrida. Ainda há um tabu de que transplantado é alguém que necessariamente está debilitado e doente.

Mostrar uma pessoa transplantada com uma boa qualidade de vida impacta positivamente na causa.



JOGOS MUNDIAIS PARA TRANSPLANTADOS

Foi em 2015 descobriu que existiam os Jogos Mundiais para Transplantados, e que a vigésima edição seria realizada na cidade de Mar Del Plata, na Argentina. Viu aí uma oportunidade de participar e divulgar a causa!

“Quando fiquei sabendo que seria a primeira mulher brasileira a participar desse tipo de evento, fiquei mais animada ainda”.

Fez história! Não somente participou, como conquistou a primeira medalha de ouro feminina do Brasil, que foi doada para o museu do Hospital que a acompanhava.

Mais um susto

Mais uma vez foi pega de surpresa com outro diagnóstico: câncer de mama.

Estava há meses da competição e descobriu, em exames de rotina, um câncer de mama.

“Descobrir que estava com câncer de mama às vésperas da minha primeira participação nos Jogos Mundiais, foi um baque, mas estava tão decidida a competir, que nada ia me parar” - Liège

Ela conversou com a mastologista e decidiu que operaria na volta do mundial.

Um mês após o retorno ao Brasil já estava realizando a cirurgia, uma mastectomia radical da mama esquerda e iniciando o tratamento com medicamento oral por, pelo menos cinco anos.

Hoje conta com alegria que está curada e segue realizando revisões.

O ouro nos 100 metros

Em 2015 foi a primeira participação na prova dos 100 e 200 metros rasos do atletismo, no Mundial de Mar del Plata, na Argentina.

“No dia da minha prova estava muito nervosa. Nunca havia competido antes, ainda mais num mundial.

Lembro que me posicionei no bloco de partida, me concentrei, dado o tiro de largada, corri com todas as minhas forças.

Faltando aproximadamente 20 metros para a chegada percebi que não notava ninguém pela minha visão periférica e pensava...não é possível, vou ser ouro. Cruzei a linha de chegada incrédula e orgulhosa de mim mesma.

Missão cumprida!

Foi nos 100 metros rasos que veio a primeira medalha de ouro de Liège, a primeira medalha de ouro feminina do Brasil para transplantados.

“ **Essa medalha representou o início de uma jornada em prol da doação de órgãos. Me tornou mais segura e confiante. Me mostrou que nossas limitações estão na nossa mente... se houver treino, dedicação e disciplina conseguimos coisas inimagináveis.** ”



Correr, transplantada, com um só pulmão, numa prova de velocidade... é celebrar a vida da melhor maneira, diz Liège.

Em 2017, veio o bicampeonato nos 100 metros rasos, no Mundial de Málaga, na Espanha.

Alimentação x suplementação

Atividade física e boa alimentação são pré-requisitos para uma vida saudável de uma atleta transplantada.

É um cuidado diário. Liège conta que ter uma alimentação balanceada, ainda mais depois da menopausa, onde sabemos que há uma maior probabilidade de ganho de gordura em função das alterações hormonais.

Faz uso de suplementos como cafeína, whey protein, colágeno e creatina. Evita ao máximo doces e frituras e toma dois litros de água diariamente.

“A suplementação para mim é fundamental na manutenção da massa magra, pois tenho dificuldade em desenvolver musculatura em função do corticoide de que faço uso contínuo desde o diagnóstico da minha doença”.

Doação de órgãos!

Sabemos que falta informação com relação à doação de órgãos.

Liège explica que o pulmão é um dos órgãos mais difíceis de se consertar. São muitos critérios de compatibilidade e, geralmente, ele é o primeiro órgão ao ser perdido pela dificuldade de manutenção durante o processo de morte encefálica.

Atualmente são mais de 60 mil pessoas aguardando por um órgão no nosso país.

Liege conta que piorou muito enquanto estava em lista, mas, graças a Deus, chegou um pulmão compatível com ela, num período curto de espera. Mas nem sempre é assim. Infelizmente muitas pessoas morrem por não conseguirem aguardar.

É importante saber que no nosso país é a família que autoriza a doação de órgãos.

“A maior causa de negativa familiar é a desinformação. Questões como tráfico de órgãos, compra de órgãos, desligar aparelhos enquanto a pessoa está viva etc... são folclores que dificultam muito a conscientização da população”.

Uma causa

“Meu propósito é seguir trabalhando em prol da causa da doação de órgãos. Procurando informar e conscientizar sobre o tema”. - Liège



Depois de vencer todos esses desafios, a força que Liège ganhou agora ela usa para dar voz a esse tema tão importante e tão pouco falado: doação de órgãos!

Sendo assim, ela desenvolveu um projeto chamado “Semexetx” (TX, sigla para transplantados), que é um movimento que tem como objetivo incentivar os pré e pós transplantados a se exercitarem dentro de suas possibilidades e com a liberação da equipe que os acompanha.

Além dos adultos existe o “Semexetx” kids, um projeto que é desenvolvido em uma casa de apoio que hospeda pessoas que vêm de fora do seus estados em busca de tratamento e transplante.

O futuro está logo ali

Perguntamos a Liège como ela quer estar em 10 anos.

“Me imagino me exercitando e com saúde. Me imagino tendo mais propriedade para falar sobre os benefícios dos exercícios para pessoas transplantadas, pois pretendo estudar mais sobre o tema”.



RB

Próximos passos

Minha próxima competição deve ser ano que vem, 2025, no Mundial para Transplantados em Dresden, na Alemanha.

Desejo de Liège é que existam mais competições para transplantados e que essa categoria seja reconhecida e incluída também em provas e outros eventos esportivos.

"Não sabendo que era impossível, foi lá e fez". Jean Cocteau



VIDA

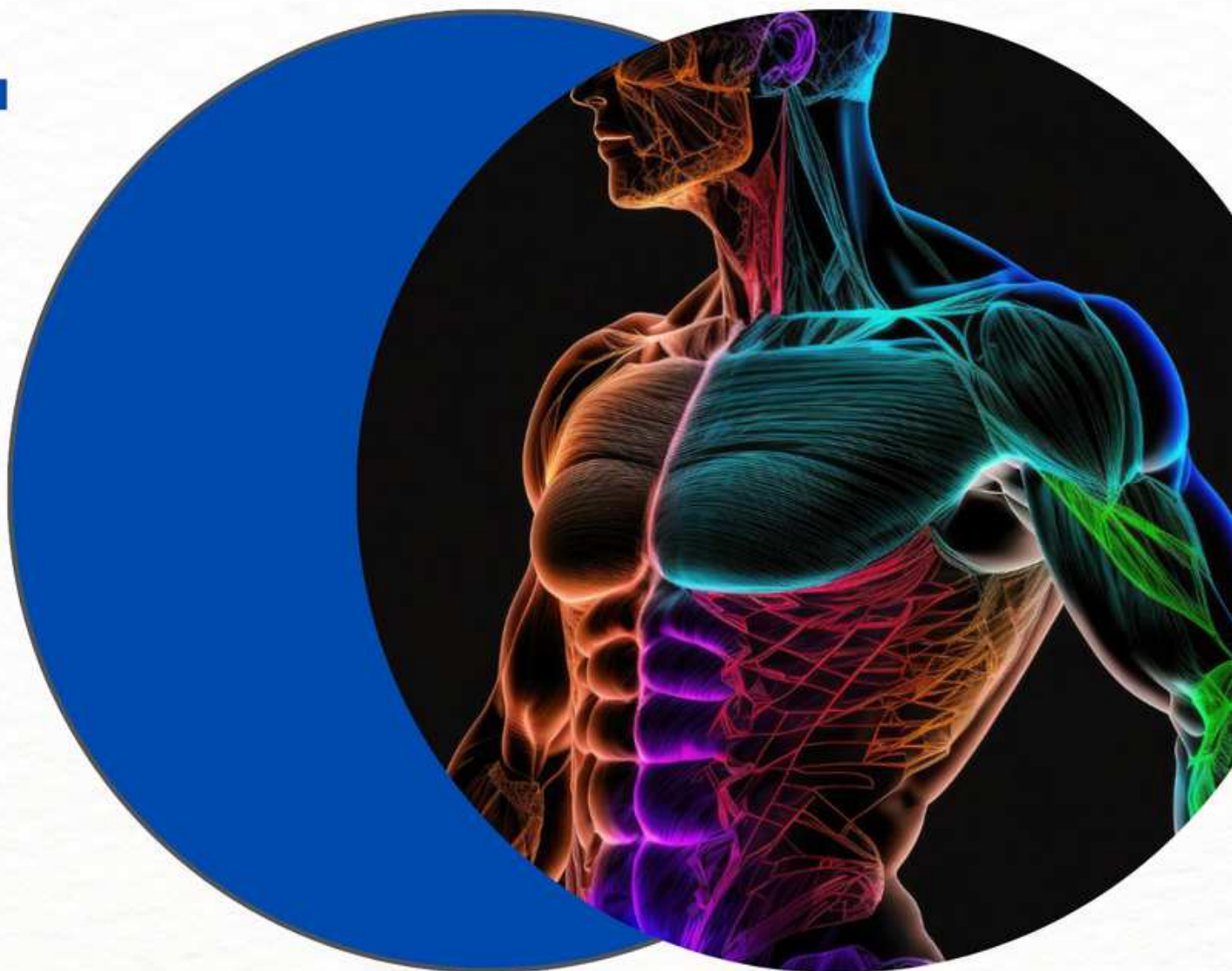
Liège Ganterio



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA CORRIDA PARA PREVENIR LESÕES



Como médica ortopedista especializada em esporte, atendo muitos pacientes com lesões decorrentes à questões deficitárias nutricionais. Explico: é fundamental destacar a relevância da alimentação e suplementação adequadas para os corredores, visando não apenas melhorar o desempenho, mas também prevenir lesões pois a falta ou falha nutricional vai fazer com que seu corpo busque uma outra fonte de energia e a última que será acionada é o estoque de gordura.

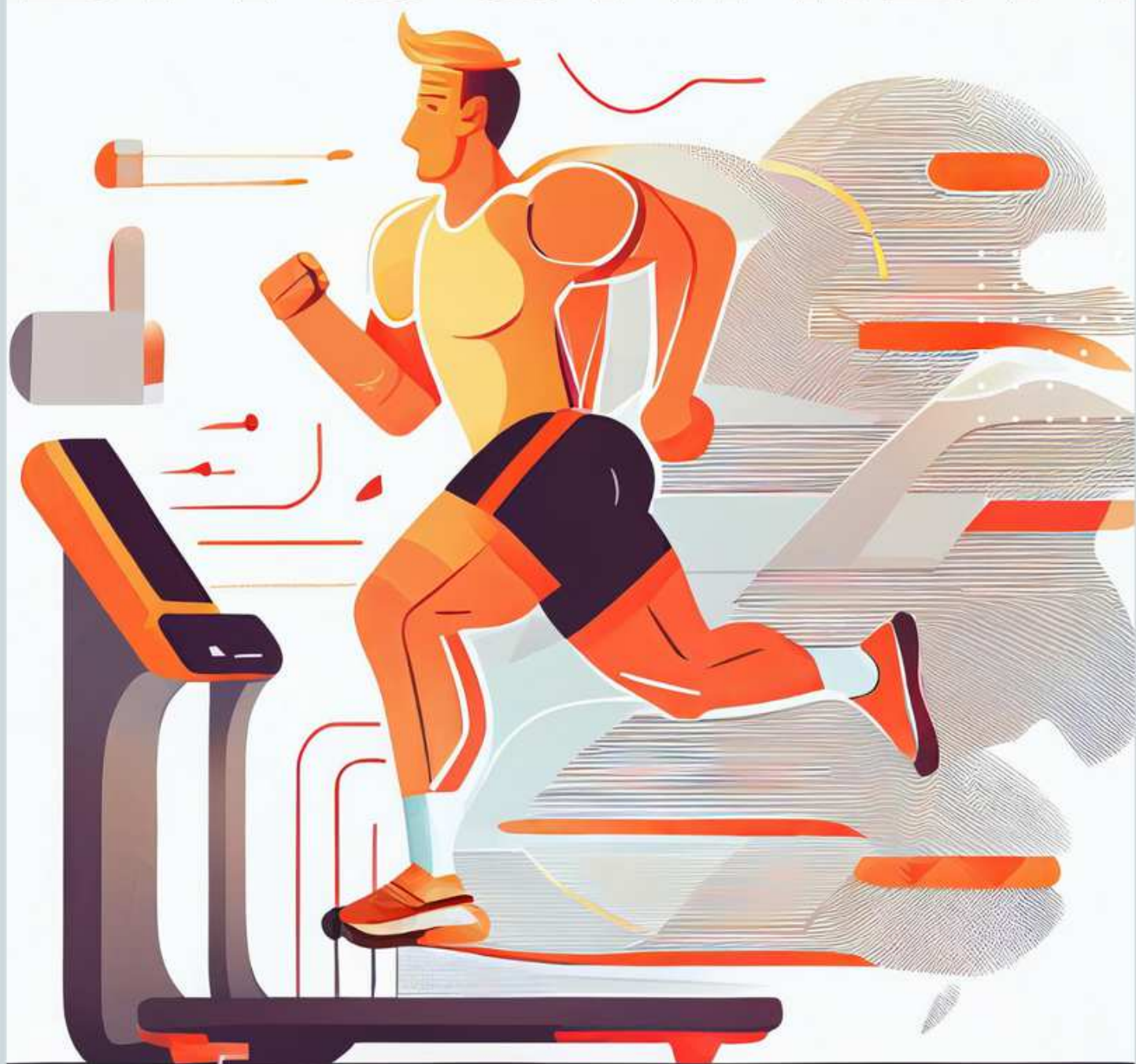
A alimentação equilibrada fornece os nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do corpo durante o treinamento e competições. Uma dieta rica em carboidratos complexos, proteínas magras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais é essencial para manter a energia, promover a recuperação muscular e fortalecer o sistema imunológico.

Garantido uma boa alimentação seguimos para o próximo passo: a suplementação que pode ser uma ferramenta valiosa para garantir que os corredores atinjam suas necessidades nutricionais específicas uma vez que atingir determinadas metas pode ser difícil pelo volume alimentar.

Suplementos como proteína whey, aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs), creatina e ômega-3 podem apoiar a recuperação muscular, reduzir a inflamação e melhorar o desempenho atlético. No entanto, é crucial que os corredores consultem um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer regime de suplementação, para garantir que seja seguro e adequado às suas necessidades individuais. E acima de tudo que não seja uma agente dopante (fora dos preceitos éticos e liberado pela WADA-World Anti-Doping Administration (Administração Mundial Antidopagem))

Em resumo, uma alimentação balanceada e a suplementação adequada desempenham um papel fundamental na prevenção de lesões em corredores, ajudando a manter o corpo saudável, resistente e preparado para os desafios da corrida.

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA

NUTRIÇÃO

SUPLEMENTAÇÃO: PAPEL ESSENCIAL PARA A ECONOMIA DA CORRIDA!

RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

Nossa pauta do mês será suplementação ou complementos alimentares, e vou repetir aqui uma “bronca” que dou em meus pacientes corredores todo o santo dia!

“Vamos dar importância devida à suplementação!!! E para isso você precisa de uma ou um Nutricionista!!

Você sabia que tanto a suplementação ou o complemento alimentar quanto a biomecânica são igualmente importantes para vocês, corredores?

Como procuro basear minha coluna com evidências associadas a pauta, e tentando não deixar a coisa chata e ou muito técnica, trago aqui a visão da literatura e os trabalhos mais atuais sobre economia da corrida, esses dois pilares, Eficiência Metabólica e Eficiência Biomecânica, aparecem dentre os cinco pilares preconizados pelos Neozelandeses, Barnes e Kilding, dois dos maiores pesquisadores do Mundo na área da Economia da Corrida





Biomecânica para corredores

ALIMENTAÇÃO



Uma alimentação adequadamente pode fornecer a energia necessária para o exercício, o combustível para ajudar a prevenir lesões e ainda reduzir o tempo de recuperação. Sendo assim, a eficiência metabólica é de suma importância para você, corredor! Porém já passei com vários nutricionistas, e a maioria deles são bem claros e objetivos, suplemento é um complemento alimentar principalmente se você não consegue balancear sua alimentação ou se existem déficits metabólicos por outras questões associadas ao seu estilo de vida ou por alguma doença previa, por exemplo hormonal, ou Diabetes entre outras.

Por isso pensar em corrida e não pensar em Nutrição e conseqüente na suplementação é um erro tão grotesco quanto ao pensar em corrida e não fortalecer seus músculos ou pensar em corrida e não descansar.

Por outro lado, a biomecânica que também faz parte de um dos pilares da economia da corrida, chamada de eficiência biomecânica, e pode ajudar a prevenir lesões, melhorar a resistência e aumentar a velocidade.

Sem uma alimentação adequada e sem uma suplementação, os corredores podem enfrentar problemas como fadiga, desidratação e câibras musculares, o que podem afetar negativamente o desempenho e a saúde em longo prazo. Por exemplo, a falta da quantidade e qualidade de carboidratos pode levar à exaustão precoce durante a corrida, ou se pensar na falta da quantidade de proteína, pode prejudicar a recuperação muscular.

Já uma biomecânica adequada pode ajudar os corredores a evitar lesões e a melhorar sua eficiência durante a corrida, economizando o combustível ou uma postura adequada, uma cadência adequada e um bom uso dos músculos pode ajudar a prevenir lesões, como lesões na panturrilha, joelho ou tornozelo, e a melhorar a eficiência da corrida.





Por isso, é importante que os corredores prestem atenção tanto à sua necessidade de suplementação e nutrição quanto à sua biomecânica. Uma dieta saudável e equilibrada, que inclua alimentos ricos em carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, pode fornecer a energia, combustível e os nutrientes necessários para a corrida, e tudo isso pode ser mais bem ajustado com suplementos após uma consulta com seu Nutricionista. Além disso, a análise da biomecânica pode ajudar a identificar áreas de melhoria na técnica de corrida e a fazer ajustes para melhorar a eficiência e reduzir o risco de lesões.

Como fisioterapeuta, e trabalhar sempre com evidências científicas, não há nenhuma chance de eu não ter um profissional da nutrição ao meu lado, ele é parte do processo de reabilitação, de prevenção e do desempenho, e só ele sabe qual o melhor suplemento para a sua necessidade e se há necessidade.

Corra já para um profissional da área da Nutrição e melhore sua corrida com suplementos corretos e bem indicados.

Até mais meus caros leitores !!



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA





CORRIDA E ODONTOLOGIA

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR
E A CÁRIE DENTAL



Quando falamos em suplementação na corrida, de certa forma entramos no segmento de consumo de géis, balas, bebidas adoçadas ou isotônicos, que, em sua maioria, contém açúcares, como sacarose, frutose ou glicose. Para entender o efeito desses carboidratos no desenvolvimento de cáries, é importante revisar um pouco da história desta doença.

Estudos antropológicos mostraram que cáries em crânios humanos sempre estiveram relacionadas a hábitos alimentares. Sabe-se que apenas os esquimós, antes do contato com a raça branca, estiveram livres desta doença. A base de sua alimentação consistia praticamente de proteína e gorduras, ou seja, caça e pesca. Raras lesões de cárie foram vistas no homem primitivo, que, ao viver em temperaturas mais amenas, consumia também ervas, raízes, frutas e grãos. O consumo de carboidratos foi aumentando, visto o cultivo de cereais e a ingestão de alimentos cozidos iniciado no período neolítico. Porém, o grande aumento do número de lesões de cárie aconteceu mesmo nos séculos XVII e XVIII, coincidindo com o início do consumo de açúcares oriundos da cana e da farinha refinada. Cárie atingia principalmente as elites, pois os produtos eram muito caros. Portanto, a doença existe desde de sempre, mas em número e padrões diferentes ao longo da história.

Durante a Segunda Guerra Mundial, por exemplo, houve uma redução de cáries, que foi atribuída ao fato da população ter menor disponibilidade de acesso ao consumo de açúcar. Assim que a restrição foi suspensa, observou-se o aumento de novas lesões.

Pesquisadores suecos, ao investigarem se a frequência, a consistência e o tipo de açúcar tinham relação com o desenvolvimento de cáries, mostraram que a chance dele aumentar o risco da novas lesões foi maior quando consumido entre as refeições e também quando é manufaturado em uma forma facilitadora de sua retenção na boca por longos períodos, como o que ocorre com as balas de goma.

O consumo de carboidratos facilmente fermentáveis, como sacarose e frutose, estimulam o crescimento de certos micróbios orais, cujos metabolismos fermentativos levam a produção de ácidos que, embora em quantidades pequenas, agem pontualmente sobre a superfície dos dentes induzindo à perda mineral, isto é, cárie. Alguns dos principais suplementos usados na corrida contém carboidratos fermentáveis. Mas é importante saber que para o desenvolvimento da doença, uma combinação de fatores necessitam existir e interagir. Não é porque o corredor usa eventualmente suplementos açucarados (géis, gomas, barras, isotônicos, frutas desidratadas), que isso vai provocar cáries em seus dentes. Porém, se tal consumo estiver combinado com uma dieta rica e frequente em açúcares, o uso deste suplemento vai se somar ao "conjunto da obra", o que levará a uma maior probabilidade de desenvolvimento de novas lesões.

Cabe lembrar que existem suplementos que não são cariogênicos, como Whey Protein, palatinose e maltodextrina. Estes, embora não aumentem o risco de cárie em quem os consuma, apresentam potencial corrosivo da superfície do esmalte dental, em função de seu pH ácido, mas que da mesma forma, precisam de outros fatores para provocar erosão dental. Mas este é assunto para outro momento. Importa mesmo ressaltar que o possível impacto do uso dos suplementos, particularmente sobre o risco à cárie, dependerá principalmente das características anatômicas dos dentes, dos hábitos alimentares, do padrão de higiene e contato com flúor particulares de cada pessoa.

Ana Chapper e Víctor Ferrás



**VÍCTOR FERRÁS
WOLWACZ**
DENTISTA





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify





Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
TREINADOR





Quanto carboidrato precisamos ingerir em uma prova?

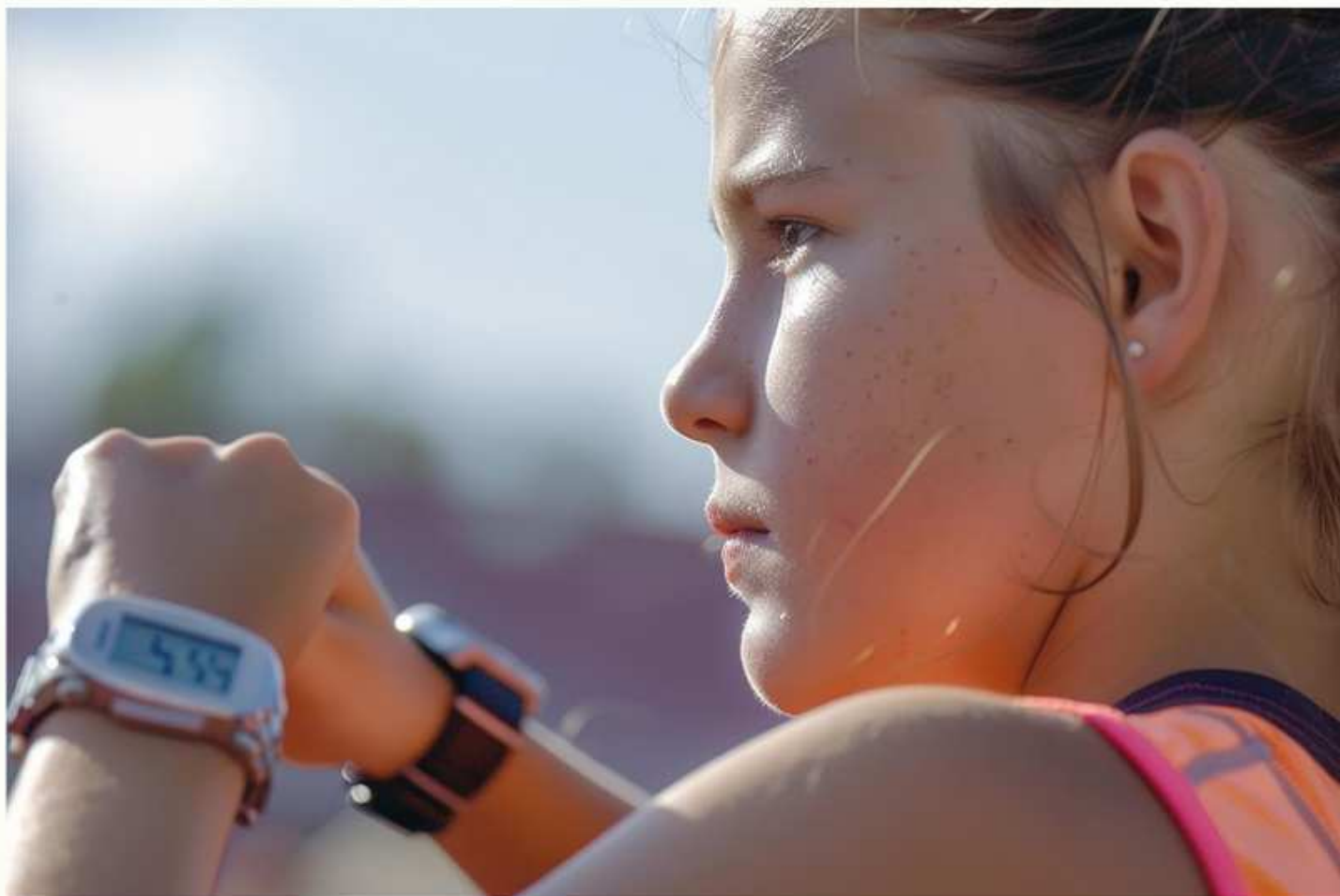
Todos sabemos que o desempenho na corrida é multifatorial. A nutrição, porém, sempre ganha posição de destaque nessa equação. Isso acontece porque para produzir força e potência necessária para correr, é necessário que o atleta tenha glicogênio disponível localmente no músculo em exercício, sendo a falta desse um dos fatores associados à fadiga.

Em provas e treinos mais longos, é necessário fazer reposição de carboidrato, assim evitamos fadiga, mantemos o esforço e não perdemos velocidade. A recomendação para o consumo precisa ser estabelecida individualmente a depender do peso corporal e tempo de prova, porém temos algumas referências gerais amplamente utilizada por atletas recreacionais, já que a maioria das fabricantes de gel de carboidrato sugere ingerir um sachê a cada 40 a 45 minutos. Mas será que essa medida está em linha com os estudos da área?

O estudo de Coyle (1991), por exemplo, sugeriu o consumo de 30-60g de carboidrato por hora de atividade. Se cada gel tem cerca de 20 a 25 gramas de carboidrato, ingerir um sachê a cada 45min estaria próximo do limite mínimo indicado. Já em um estudo mais recente, Viribay et al. (2020) selecionaram vinte e seis atletas de trail running de alto desempenho com o objetivo de testar se a ingestão de 120g de carboidrato por hora traria impactos positivos no desempenho.

Os atletas foram divididos em três grupos: baixo consumo (60g/h de CHO - 2 géis por hora), controle (90g/h de CHO - 3 géis por hora) e alto consumo (120g/h de CHO - 4 géis por hora), e competiram em uma maratona de montanha com altimetria positiva de 1990,4m. Segundo os autores, o grupo que consumiu 120g de carboidrato por hora teve menor dano muscular causado pelo exercício, em comparação aos grupos que consumiram 60 e 90g por hora, reduzindo o desgaste e, conseqüentemente, melhorando a performance.

Embora possa parecer simples consumir mais carboidrato, é importante frisar que todos os atletas passaram por treinamento intestinal de quatro semanas antes da prova, ingerindo até 90g por hora em treino pelo menos duas vezes por semana, e, mesmo assim, três dos 26 atletas que iniciaram o estudo foram excluídos por problemas gastrointestinais, sugerindo que, embora o aumento do consumo de carboidrato possa diminuir o dano muscular, atingir o consumo recomendado pode não ser uma tarefa fácil em provas e treinos.



Outro estudo nesse sentido foi feito por Wardenaar et al. (2015), que monitorou atletas em uma prova de 60km e 120km e observou que 75% dos participantes não conseguiram atingir o objetivo de consumo de carboidrato (60g de carboidrato por hora), e mesmo assim 82% relataram algum tipo de desconforto gastrointestinal.



A boa notícia para atletas que costumam ter dificuldades em ingerir grandes quantidades de carboidrato é que essa habilidade pode ser treinada e apresenta bons resultados, principalmente em pessoas que usam dietas de baixo consumo de carboidrato, ou que estão em processo de perda de peso (Jeukendrup, 2017). Treinar a estratégia nutricional de prova, ingerindo altas quantidades de carboidrato durante sessões de treino, parece ser uma excelente maneira de melhorar o transporte e utilização de carboidrato, assim como de evitar desconfortos gastrointestinais em provas de corrida (Jeukendrup, 2017).

A quantidade de carboidrato a ser ingerida em esportes de endurance é uma discussão que está longe de ter consenso. Importante levar em conta o peso do atleta, e também o tempo de exposição em prova. Aparentemente, quanto maior o consumo de carboidrato, menor o dano muscular, o que seria de extrema importância para corredores de longa distância. Porém, há de se considerar que fatores gastrointestinais causado por excesso ou erro na alimentação, como vômitos, enjoos e diarreias, são determinantes na decisão de um atleta em abandonar a prova. Ter a orientação de profissional de nutrição e treinar a estratégia que será executada em prova parece ser uma excelente alternativa.

Bons treinos para nós!

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



DESVENDANDO OS SEGREDOS DA CORRIDA E DA NUTRIÇÃO PARA UMA MENTE SAUDÁVEL

No ritmo acelerado da vida moderna, encontrar maneiras de cuidar da saúde mental e emocional é essencial para o bem-estar geral. Felizmente, a ciência tem fornecido insights valiosos sobre como a prática da corrida e uma alimentação balanceada podem ser aliadas poderosas na busca por uma mente saudável e equilibrada.

A corrida, além de ser uma atividade física popular, tem sido objeto de estudo na neurociência, revelando uma série de benefícios para o cérebro e para o humor. Durante a corrida, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores associados à sensação de bem-estar e prazer, proporcionando uma experiência conhecida como "runner's high". Além disso, a prática regular de corrida promove a neuroplasticidade, o que significa que ela pode moldar a estrutura e a função do cérebro, fortalecendo conexões neurais e promovendo o crescimento de novas células cerebrais.

Mas a jornada para uma mente saudável vai além da atividade física. A nutrição desempenha um papel fundamental, fornecendo os nutrientes necessários para apoiar a função cerebral e regular o humor. Carboidratos complexos, como grãos integrais e batata-doce, são uma fonte crucial de energia durante a corrida, enquanto as proteínas magras, como peixe e tofu, promovem a recuperação muscular. Gorduras saudáveis, encontradas em alimentos como abacate e nozes, são essenciais para a saúde cerebral e o equilíbrio emocional.

Além disso, certos nutrientes e suplementos podem ter impactos específicos no cérebro e no humor. Ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordurosos e suplementos de óleo de peixe, são conhecidos por promover a saúde cerebral e o equilíbrio emocional. Vitaminas do complexo B, como a B12, são importantes para a função cerebral adequada e a produção de neurotransmissores relacionados ao humor. A vitamina D,

muitas vezes obtida através da exposição solar ou suplementação, está associada a um menor risco de depressão.

Aqui seguem algumas opções com mais detalhes:

1. Ômega-3: Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordurosos, sementes de linhaça, nozes e suplementos de óleo de peixe, são conhecidos por promover a saúde cerebral. Eles são importantes para a função cerebral adequada, incluindo a saúde das células nervosas, neurotransmissores e inflamação reduzida, o que pode melhorar o humor e a cognição;

2. Vitaminas B: As vitaminas do complexo B, especialmente a vitamina B12, são importantes para a saúde do sistema nervoso e para a produção de neurotransmissores como a serotonina, que está relacionada ao humor. Suplementos de complexo B podem ser benéficos para manter níveis adequados de energia, humor e função cognitiva;

3. Vitamina D: A vitamina D desempenha um papel crucial na saúde cerebral e no humor. A exposição ao sol é a principal fonte de vitamina D, mas em áreas onde a exposição solar é limitada, a suplementação pode ser necessária, especialmente durante os meses de inverno. A vitamina D está associada a um menor risco de depressão e melhora do humor;

4. Magnésio: O magnésio é importante para a função cerebral saudável, regulação do humor e relaxamento muscular. A suplementação de magnésio pode ajudar a reduzir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e apoiar a função cognitiva;

5. Suplementos Antioxidantes: Antioxidantes como as vitaminas C e E, o selênio e o resveratrol podem ajudar a combater o estresse oxidativo no cérebro, promovendo a saúde cerebral e reduzindo o risco de declínio cognitivo relacionado à idade;

6. Probióticos: A saúde intestinal está ligada à saúde do cérebro e



ao humor. Probióticos e alimentos fermentados podem ajudar a manter um microbioma intestinal saudável, o que pode influenciar positivamente o humor e a saúde mental.

É importante destacar que a suplementação alimentar deve ser feita com cautela e sob a orientação de um profissional de saúde qualificado. Nada substitui uma dieta balanceada e um estilo de vida saudável, que inclua exercícios regulares como a corrida, para promover uma mente saudável e equilibrada.

Por fim, ao combinar a prática da corrida com uma alimentação balanceada e consciente, podemos nutrir não apenas nossos corpos, mas também nossas mentes, promovendo um estado de bem-estar físico e emocional duradouro.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

