

# Orientação alimentar para a mulher que pratica esporte

**Dr. Fernando Alves  
Moreira**



Tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista

A mulher que pratica esporte adquire mais uma obrigação além das que habitualmente já tem, ou seja, o trabalho, a casa e os filhos, precisa arrumar mais um tempo para praticar o esporte escolhido e nem sempre é possível cuidar bem da alimentação o que para um atleta é fundamental

Aqui vão algumas dicas que poderão ajudar a mulher a se alimentar melhor e não adianta “colar” a dieta do marido ou do namorado, pois as necessidades das mulheres são diferentes.

**Aumente o número de refeições;** passe a comer 5 vezes ao dia em quantidades menores, isto ajuda a manter o peso corporal, evitar as hipoglicemias que se manifestam algum tempo após uma refeição muito farta, levando a mais fome.

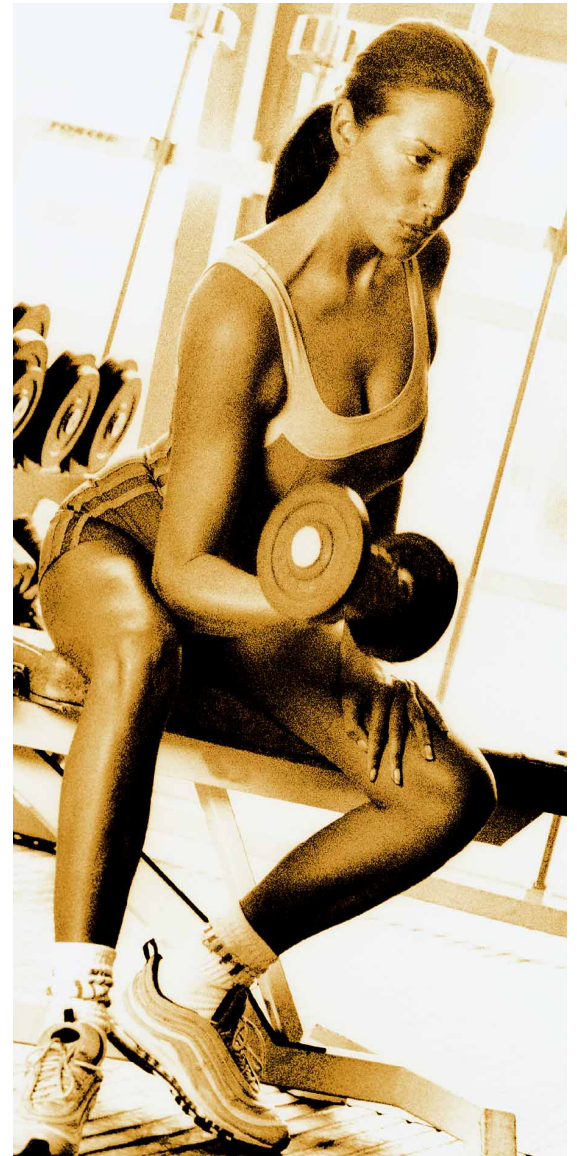
**Ingira vitaminas;** os exercícios diminuem os níveis da vitamina B2, a riboflavina que ajuda a queimar carboidratos e gorduras que são o combustível dos músculos nas corridas. Os derivados do leite e os cereais são ricos em vitamina B2.

**Cuidado com a osteoporose;** não esqueça de ingerir alimentos ricos em cálcio e proteínas. Mais uma vez aqui os derivados do leite podem ser utilizados.

**Vegetariana cuidado;** pelo menos deve repor cálcio, zinco e vitamina B12, principalmente esta vitamina que só se encontra em produtos animais e é fundamental na formação dos glóbulos vermelhos.

**Verduras;** estes alimentos da cor verde são ricos em ácido fólico, este é um componente do chamado complexo B fundamental em nossa alimentação.

**Soja;** apesar das doenças cardiovasculares aparecerem mais



tarde nas mulheres, aparentemente são mais graves no sexo feminino, a soja ajuda a elevar o HDL, o colesterol bom e diminui o LDL, colesterol mau.

**Cuidado com o ferro;** e não é o de passar roupa, os desportistas têm, em geral, redução do nível de ferro no sangue, o que pode levar a anemia e conseqüente redução do aporte de oxigênio aos tecidos.

Espero que estes conselhos possam ajudá-las a melhorar seus treinos.