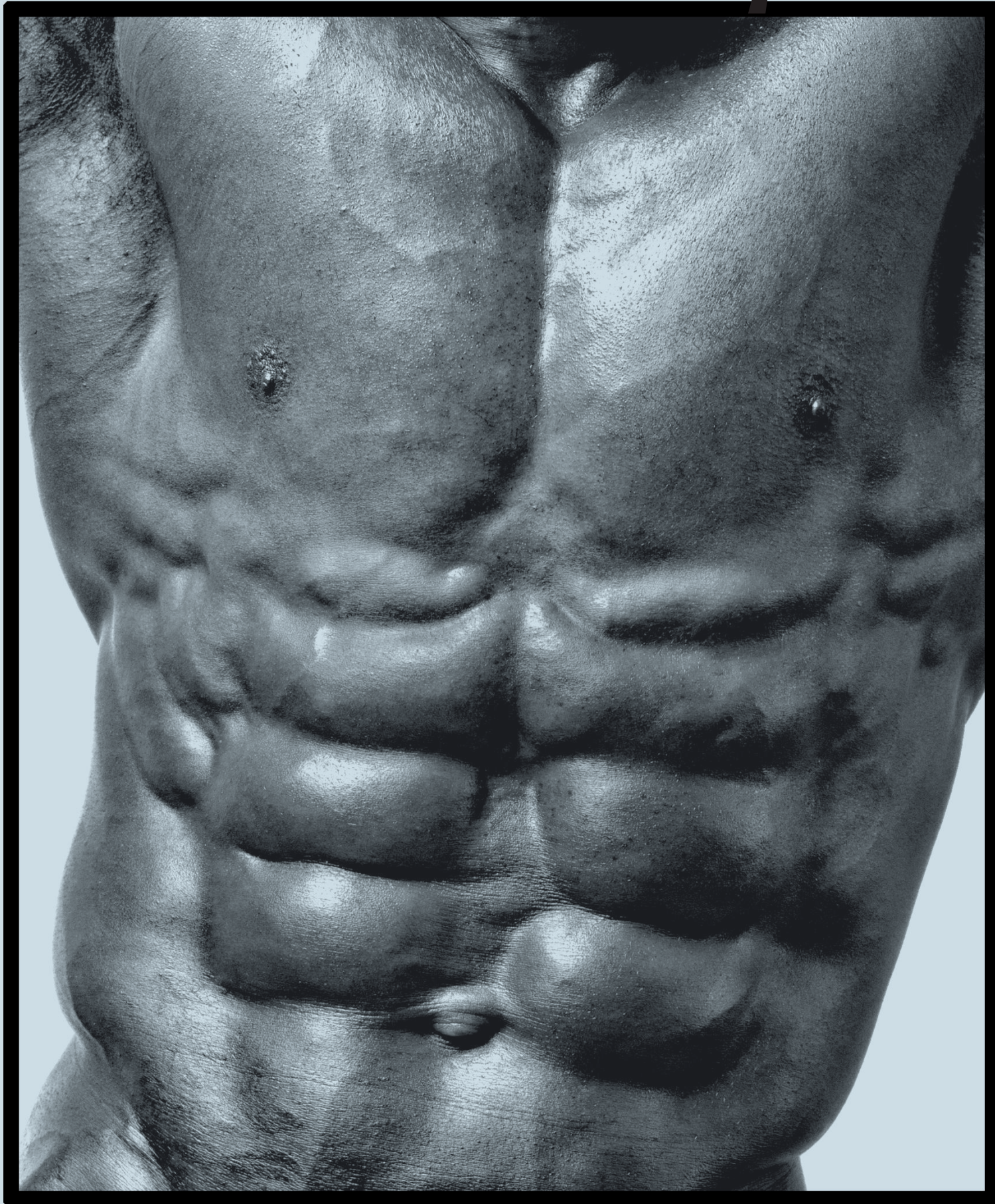


Os perigos da DESIDRATAÇÃO



As funções do organismo pagam um preço alto pela prática do efeito 'safona' - hidrata e desidrata ao extremo - adotado por muitos atletas no período de treino ('off season') e antes das competições ('pré-contest')

Corpo escultural, malhado e simétrico: o fisiculturismo, antes de ser modalidade esportiva, é praticamente um concurso de beleza. Para participar das competições, os atletas se submetem à rotina rigorosa de exercícios e regram o dia a dia dependendo das etapas 'off season' (período de treino) e 'pré-contest' (antes das provas).

No pré-contest, além da dieta restrita, alguns atletas passam a se desidratar para proporcionar ao corpo a melhor apresentação e definição muscular possível. Até que ponto isso é saudável e considerado seguro?

Para o Dr. Marcus Strozberg, especialista em medicina esportiva, na rotina pré-competição,

o atleta não só nas lutas de um modo geral, mas em especial no fisiculturismo, busca justamente bater o peso e deixar a pele a mais fina possível, de modo que até os vasos sanguíneos possam ser visualizados.

Não há compensação

Segundo Daniel Vieira, educador físico com experiência em vigorexia (desordem cognitiva que afeta a autopercepção do indivíduo), cerca de 71 atletas de esportes de competição entrevistados em um estudo recente realizavam (no 'off season') a ingestão de seis a oito litros de água/dia para depois, próximo da competição, reduziam para 300 mililitros/dia mais exercícios intensos.

Para Emanuel Almeida, pós-graduando em Nutrição e Exercício Físico e membro da equipe de Daniel Coimbra, a super-hidratação (anterior à desidratação progressiva até o dia da prova) representa um menor impacto para a saúde, já que não há o uso de uma droga diurética. O período em que o atleta faz essa prática é curto, reduzindo os riscos.

No entanto, Dr. Marcus Strozberg afirma que "a super-hidratação não protege em relação à desidratação. O indivíduo tem um balanço diário de água no qual o excesso não pode ser armazenado de nenhuma forma. Toda vez que sobra água, o rim filtra e joga fora. Isso é diário. Não adianta-

ria, para o objetivo de 'secar' para a competição, sobrecarregar a hidratação e, em determinado momento, imaginar que vai levar semanas até descarregar essa quantidade de água".

O médico do esporte pontua que é uma questão de período a período. Por exemplo, se for consumida muita água de manhã, no mesmo turno a excreção será proporcional. Se à tarde, for ingerido pouco líquido, a pessoa fará, consequentemente, pouco xixi. A água da manhã não será armazenada nem para o período vespertino. "É muito instantâneo e o organismo faz isso no modo automático", descreve Strozberg.

Continua nas páginas 3 e 4