

## Hidratação com carboidratos durante as corridas

Tem dúvidas sobre a hora certa de se hidratar com carboidratos nos treinos ou em uma corrida? Confira 5 passos para ter uma hidratação perfeita

13/06/2011 15:27 | Por Marco F. Jafet [marcojafet@jafetnutricao.com.br](mailto:marcojafet@jafetnutricao.com.br)



foto: ivan padovani - ativo.com

Uma dúvida muito frequente entre os corredores de rua é sobre qual a hora certa de hidratar-se com carboidratos em um treino ou em provas. Para resolver esse problema que assombra, e muitas vezes atrapalha o desempenho, faremos os 5 passos para a hidratação perfeita!

**1-** O uso de carboidratos só deve ser iniciado a partir de 1 hora de exercício, antes disso apenas mantenha a hidratação com água.

**2-** Após 1 hora de corrida, o organismo já começa a perder eletrólitos (saís minerais) e a depleção de glicogênio (perda de carboidratos) começa a prejudicar a performance, portanto, agora é a hora de pensar em uma bebida esportiva, ou nos géis a base de hidratos de carbono.

**3-** Uma opção para corridas mais longas é a cinta de hidratação, na qual geralmente existem de 3 a 5 compartimentos que comportam de 200 a 300 ml, nos quais podemos utilizar as bebidas esportivas. Um exemplo é a maltodextrina (uma ótima opção de carboidrato), que fornece energia durante as atividades físicas intensas e de longa duração, através da liberação da glicose para a circulação, reduzindo a fadiga muscular.

Para a maltodextrina atingir uma absorção satisfatória e eficiente, a diluição tem que ficar em torno de 6 a 10%. Outra opção é o gel de hidratação, que fornece um mix de carboidratos (geralmente frutose e maltodextrina) que age da mesma forma que as bebidas esportivas. A única diferença é que não se pode tomá-lo sem a ingestão de água na sequência, pois, por ser muito concentrado, o gel pode causar desconforto gástrico e não agir da maneira correta, portanto, é muito importante tomá-lo com 200 ml de água.

**4-** Durante a prova, após ter feito a primeira hidratação com carboidratos, as demais devem ser feitas a cada 20 a 30 minutos, dependendo muito das condições climáticas.

**5-** Uma dica fundamental, é sempre estudar o percurso e a altimetria da prova, além de saber em quais quilômetros estarão os pontos de hidratação para poder traçar a melhor estratégia e bater seus recordes pessoais!

Colunista:



**Marco F. Jafet**, que assina este artigo, é Nutricionista (CRN3 18105) e o mais recente colunista do ativo.com. Consultório: (11) 3849-0592/8512 E-mail: [marcojafet@jafetnutricao.com.br](mailto:marcojafet@jafetnutricao.com.br) / Site: [www.jafetnutricao.com.br](http://www.jafetnutricao.com.br)



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia



Like 159



11 comments ▾

[Add a comment](#)



**Luzia Pinto Leão Leão**

dica bem esclarecedora. Valeu.

Reply · 1 · Like · June 13, 2011 at 3:14pm



**Luis Henrique Jafet**

Esse é meu Dr.

Reply · 1 · Like · June 13, 2011 at 12:44pm



**Vilson Martins Martins** · FAFI

Dicas muito importantes para nós, que amamos as corridas de rua e queremos melhorar nossa performance.

Reply · Like · June 13, 2011 at 2:16pm



**Aline Daniele Jafet**

MUITO BOM! ADOREI A MATERIA, MTO INTERESSANTE...

Reply · Like · June 13, 2011 at 1:06pm



**Roberto Vasallo Grande** · Works at Toyota

E pilulas de sal? Quando devo usar?

Reply · Like · June 13, 2011 at 2:29pm



**Frederico Martins**

Muito Bom Hein Dr...

Reply · Like · June 13, 2011 at 3:15pm



**Virginia Jafet**

estou pegando a matéria para compartilhar na minha pagina do facebook... parabééééens mais uma vez , meu queriiiiido....

Reply · 3 · Like · June 23, 2011 at 5:42am



**Virginia Jafet**

parabéns, marco, estou orgulhosa de voce....esse é o nosso doutor...amor tia ginny

Reply · Like · June 23, 2011 at 5:40am



**Rodrigo Andrade** · Implantodontista at Cirurgião Dentista

Bom, agora ja sei q não adianta muito tomar gel em provas curtas.rsrsrs Vou tomar só nas provas de 10 milhas. Parabens Marco pela matéria.

Reply · Like · August 17, 2011 at 6:56am



**Fernando Basshunter Saeta** · Colégio Nossa Senhora do Rosário

O problema do gel é beber muita água e em provas longas não dá para fzr xixi

Reply · 1 · Like · December 12, 2011 at 12:16pm



**Rogerio Patriota**

dicas importantíssimas para marinheiro de primeira viagem, estou igual cego no tiroteio, qualquer ajuda é bem vinda rsrsrsrsrsrsrsrs!!!

Responder · Curtir · 28 de Dezembro de 2011 às 11:35

Facebook social plugin

