



NUTROLOGIA ESPORTIVA

CARLOS ALBERTO WERUTSKY

Resumo de Nutrologia Esportiva

A Nutrologia Esportiva associa os conhecimentos de duas áreas de especialização médica: a Nutrologia e a Medicina do Esporte. Sobre uma base genética, o tripé alimentação, treinamento e descanso adequados vem contribuindo definitivamente para alcançar marcas olímpicas.

Atletas olímpicos vivem num limiar entre a saúde e o risco de doenças. O overtraining é uma condição crônica por erro alimentar e/ou erro de treinamento. A especialização precoce no esporte de atletas infantojuvenis (imaturidade biológica) determina o aumento do risco de lesões.

Os transtornos da conduta alimentar em atletas são mais prevalentes do que na população de não atletas. A avaliação pré-participação em nutriologia esportiva se propõe a identificar condições clínicas que possam restringir a prática desportiva, ou melhorar seu desempenho.

Embora a alimentação e o exercício físico adequados sejam recursos terapêuticos insubstituíveis na prevenção e no tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, sedentários com fatores de risco cardiovasculares, assim como atletas, devem se submeter à avaliação pré-participação em programas de treinamento, desde a reabilitação ao alto rendimento.

Na modulação das reservas energéticas musculares, as estratégias nutroterápicas e o uso de suplementos alimentares ergogênicos têm contribuído para maximizar a recuperação e o rendimento físicos. Assim, a Nutrologia Esportiva propõe combinar o estudo do nutriente, como agente de alterações fisiopatológicas do exercício, com as repercussões do movimento no sistema músculo-esquelético na saúde e na doença.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)