

NUTRIÇÃO E REGULAÇÃO DO SONO



No Japão, na hora em que o atleta normalmente deveria preparar-se para dormir, estará vestindo o equipamento e a preparar-se para dar o seu melhor em competição. Esta situação requer soluções que ajudem a controlar o ciclo circadiano: o relógio biológico interno de cada pessoa.

Este processo é otimizado com a integração do momento da alimentação, da atividade diária e do sono. É necessário desenvolver uma nova sincronização do treino, da nutrição e da recuperação para se otimizar a adaptação e o desempenho desportivo. Esta nova sincronização permite criar rapidamente um novo ciclo circadiano a que o atleta está habituado para dormir, alimentar-se, fazer esforço e repousar.

A aclimatização é usualmente resolvida com a deslocação atempada para a local de competição. Usualmente é referida a necessidade de um dia por cada hora de diferença horária. Existem métodos que podem ajudar na definição de um novo ciclo circadiano. Por exemplo, tem sido experimentada a utilização de óculos tecnológicos que emitem banhos de luz e a utilização de crioterapia (método de arrefecimento corporal) através de luvas de gelo, retardando no atleta o sistema biológico e o sono.

ALIMENTOS FACILITADORES DO SONO:

- Nozes, ricas em triptofano, facilitam a produção de melatonina e serotonina, hormonas reguladoras do relógio biológico para além de conterem cerca de 3,5 mg/100 g de melatonina.
- Cereja, tomate, e banana também contêm pequenas quantidades de melatonina para além das vitaminas A, C e complexo B.
- Peixe, principalmente o gordo, facilita a produção de melatonina.
- Gengibre promove o aumento da produção de melatonina.
- Alimentos ricos em hidratos de carbono são, regra geral, indutores da formação da serotonina e do sono. O Arroz, Milho e Aveia ou outro cereal rico em hidratos de carbono facilitam o sono.
- Ovos e espargos são potenciais fontes de triptofano.
- Leite e derivados, contêm cálcio, triptofano e vitamina D, três componentes necessárias à produção de melatonina.
- Caju é rico em magnésio. A falta de magnésio encontra-se associada ao distúrbio de sono.
- Vegetais de polpa laranja, por serem ricos em potássio e magnésio para além de serem constituídos maioritariamente por hidratos de carbono.
- Espinafres ou brócolos, alimentos de cor verde escura são ricos em magnésio.
- Alimentos ricos em proteína de difícil digestão poderão reduzir a qualidade do sono.



NUTRIÇÃO E REGULAÇÃO DO SONO



SUPLEMENTOS FACILITADORES DO SONO:

- Aminoácido Glicina (500 - 2000 mg ou 0,01 - 0,02 g/kg) em qualquer altura do dia, poderá ajudar na adaptação ao novo fuso horário, uma vez que diminui a quantidade de tempo necessário para adormecer e melhora a qualidade de sono, isto é, sono mais profundo e com poucas interrupções.
- Aminoácido L-Teanina (200 mg) ao deitar, poderá ajudar o atleta a adormecer mais rápida e facilmente, graças ao aumento de relaxamento que proporciona. Melhora a qualidade do sono - não agindo como um sedativo, mas diminuindo a ansiedade e promovendo o relaxamento. A L-Teanina pode ajudar a promover um estado de vigília calma e atenta, aumentando o tempo de reação em atletas propensos à ansiedade.
- Magnésio (300 mg) também é benéfica, pois é um bom relaxante melhorando a qualidade de sono.
- A ingestão combinada da L-Teanina e de magnésio ao deitar, tendem a melhorar a qualidade do sono. Pode-se ainda combinar a ingestão de Glicina matinal ou optar por ingerir apenas esta última.

NO DESTINO DA COMPETIÇÃO:

1. Ao chegar ao destino, mesmo fatigado, o atleta deve expor-se à luz natural e dormir apenas depois do pôr-do-sol. Se a chegada for de madrugada ou durante a noite, o atleta deverá acordar à hora normal do local, ou seja cedo, a fim de ficar exposto à luz natural.
 2. Se o atleta chegar ao destino da competição e ainda faltar algum tempo para uma das refeições habituais, deve optar por realizar um jejum relativo de forma a ajustar o ciclo biológico com o horário e composição da primeira refeição do destino. Em qualquer circunstância este jejum não deverá ser superior a 6 horas.
 3. O atleta deve dormir 8 a 9 horas, nem que seja necessário induzir o sono com intervenção farmacológica ou suplementação de melatonina, triptofano e 5 HTP (intervenção escolhida e prescrita por médico habilitado). O triptofano é um precursor de aminoácidos na síntese de melatonina e serotonina (neurotransmissor), ambos promotores do sono.
 3. Uma sesta bem estruturada durante o dia também pode melhorar a adaptação ao novo horário e a melhoria da recuperação física.
- Para além da luz, o ciclo circadiano também é regulado pela composição nutricional das refeições e pela sua periodicidade.
4. As refeições noturnas (jantar) devem dar preferência aos alimentos promotores do sono, isto é, a alimentos ricos em hidratos de carbono e com proteína de fácil digestão. As refeições diurnas (almoço) devem dar preferência à proteína de digestão mais prolongada, mas assegurando as necessidades de hidratos de carbono que garantam as reservas de glicogénio.