

## Malhação com pó de guaraná

*Fruto tem cafeína concentrada e efeito estimulante. Especialistas recomendam cautela no consumo*

Acordar cedo para trabalhar já não é fácil. Acordar ainda mais cedo para fazer exercícios pode parecer um desafio difícil de superar sozinho. Há quem precise de um empurrãozinho e encontre esse incentivo no pó de guaraná, como se o produto fosse a vitamina que o corpo mais precisasse. A solução não é exatamente uma novidade, há muitos anos esse fruto com grande concentração de cafeína é visto como estimulante. Um aliado na recuperação de noites no meio da semana ou, entre os mais saudáveis, o complemento que oferece a energia matinal necessária para levantar pesos ou correr.

Hoje, com tantas opções de suplementos e bebidas energéticas, o pó de guaraná está sendo visto como uma alternativa mais natural. Tal pensamento, entretanto, não é sustentado pelos especialistas no assunto. “O pó pode ser natural, mas o efeito no organismo é o mesmo dos energéticos”, argumenta o médico do esporte Fernando Soares Moreira. O princípio ativo do pó de guaraná é o mesmo dos energéticos gaseificados, a cafeína. Até a concentração é semelhante, cerca de quatro vezes maior que a do cafezinho servido na padaria do bairro. Essa cafeína é a responsável pelo efeito estimulante.

**Energia** - O termo “estimulante” é tratado com especial atenção pelos médicos. “Pó de guaraná não é ergogênico, ele é um estimulante apenas”, diferencia Moreira. Ergogênicas são as substâncias que dão energia e possibilitam uma performance melhor, caso do carboidrato. “Estimulantes não dão energia, eles simplesmente aliviam as sensações de dor e cansaço”, esclarece o médico. Parece até algo bom, mas a prática revela alguns riscos. Dor e cansaço são sinais naturais do organismo. Eles indicam que você está pegando pesado demais ou que não está descansando e se alimentando tão bem quanto deveria.

O pó de guaraná provoca uma analgesia que torna esses alertas do corpo menos perceptíveis. Assim, a pessoa fica mais sujeita a lesões”, adverte Moreira. As lesões por excesso de esforço geralmente atingem os tendões, em vez dos músculos. “O tratamento quase sempre é cirúrgico. Implica em repouso e fisioterapia”, afirma. Se a pessoa for praticante de corrida, o risco passa a ser também de fraturas por estresse.

Com o processo lento de recuperação, a pessoa perde massa muscular e sofre queda no condicionamento físico, podendo até ganhar uns quilinhos indesejáveis, ou seja, tudo o que ela não queria quando resolveu misturar pó de guaraná com malhação.

**Coração** - Nos cenários mais extremos, o pó de guaraná pode favorecer problemas no coração ou de circulação. “É aí que mora o perigo. A pessoa pode ultrapassar seus limites, forçar demais o organismo e ter um desfecho fatal”, alerta o médico. Para ter disposição na medida certa, sem perder os alertas naturais do corpo, o médico recomenda a ingestão de alimentos ricos em carboidrato. “Eles representam 70% da energia necessária aos exercícios”, aponta.

Nas academias, os alunos falam muito sobre a ingestão proteína. Mas elas representam um percentual pequeno da necessidade do corpo para o organismo. “A alimentação de qualquer pessoa que não seja vegetariana provavelmente já terá proteína suficiente”, afirma. “Comer bem é sempre melhor que ingerir um pó. Se a pessoa não tem energia, ela precisa comer melhor”, defende a nutricionista Rosana Farah, professora do Centro Universitário São Camilo e da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

**Boa alimentação** - A nutricionista explica que as pessoas costumam ter uma ideia errada do café da manhã saudável. “Não precisa ser uma refeição enorme e repleta de opções”, diz ela. Alimentos simples, fáceis de encontrar em qualquer supermercado e presentes na dieta dos brasileiros, já são suficientes. Leite com cereais ou torradas com queijo dão energia para malhar de manhã”, exemplifica. Se o cansaço aparecer depois, o que provavelmente vai acontecer, é só fazer outra refeição pequena para repor as energias. Frutas são boas opções para lanche da manhã. “Bananas são ricas em carboidrato, boas para quem faz exercícios com regularidade”, recomenda.

Essas pequenas refeições vão de encontro com o conceito de alimentação fracionada, composta por cinco ou seis refeições durante o dia. Elas mantêm o metabolismo em alta, o que dá mais energia, sensação de disposição e evita o acúmulo de gordura no corpo. A cafeína também acelera o metabolismo, assim como a pimenta, que melhora até o humor, por ser termogênica. “Mas esse efeito só ganha importância quando o alimento é ingerido em grandes quantidades”, esclarece a nutricionista. A ingestão excessiva pode causar uma série de complicações até fora da academia. “Quem sofre de insônia ou tem o estômago sensível pode ter o problema agravado. E hipertensos não devem consumir pó de guaraná”, afirma Rosana.

Mas os especialistas concordam que uma exceção, de vez em quando e se a pessoa não tiver problemas que pioram com cafeína, são permitidas. “Se bater aquele cansaço, em situações que fogem da rotina, tudo bem”, autoriza a nutricionista. Para o médico, o pó de guaraná vale se for como empurrãozinho para acordar de manhã, desde que a dose seja pequena e não cause sensação de euforia. “Seria como um cafezinho”, compara.

Autor/Fonte: **IG - ÚLTIMO SEGUNDO TEMPO REAL** Publicado em 31/07/2014