

PALESTRA NUTRIÇÃO ESPORTIVA



Dentro do projeto de alimentação saudável, os alunos do 9º ano EF e do Ensino Médio dos Colégios Anchieta e São Paulo foram convidados a participar de um rico bate papo. Trazido pela cantina A&C Nutrição, o nutricionista esportivo João Paulo Mendes deu uma palestra sobre alimentação na atividade física e o uso de suplementos alimentares.

Ações como essa fazem parte do trabalho conjunto da escola e da cantina para incentivar uma alimentação saudável. É preciso dar informações aos alunos para subsidiar escolhas saudáveis. Para essa faixa etária nada melhor do que um assunto que está tão presente no dia a dia dos adolescentes e que desperta tanto o interesse deles. É importante tratar do assunto de forma clara, e por um especialista, com informações seguras e baseadas em estudos científicos.

O público estava atento à abordagem sobre a necessidade ou não do uso dos suplementos, possíveis benefícios e malefícios e de como os resultados dependem da forma de usar e do indivíduo. Foi esclarecido que os efeitos positivos estão diretamente ligados a uma boa alimentação. O nutricionista trouxe ainda *cases* de alguns pacientes seus, como um triatleta de 17 anos e um *bodybuilder*. Um momento interessante foi a discussão da importância de algumas substâncias para o funcionamento do cérebro e memória. Os riscos do uso de esteroides anabolizantes também foram abordados. No final, um momento de dúvidas sobre o que comer antes do treino, além de discussão sobre alguns alimentos, como pimenta, ovo e chocolate.

Ao final do encontro, estavam todos cheios de gás para cuidar do corpo, da mente e principalmente da saúde!

