



# Nutri**ADVISOR**

Consulta Mensal

Como parte integrante do acompanhamento nutricional Be-Fit faremos sempre chegar aos nossos sócios um acompanhamento mensal repleto de dicas de alimentação e nutrição, estudos científicos, receitas e sugestões para uma alimentação mais saudável.

Espero que seja do seu interesse!

NUTRICIONISTA Inês Anjo  
Céd. N.º 3074N





# NUTRIADVISOR



## **MAIO: MÊS DO CORAÇÃO**

*O colesterol na alimentação*

## **PROTEÍNAS E TREINO**

A importância das proteínas  
no treino

## **RECEITA**

*Pizza caseira fit*

**EDIÇÃO**

*Maio de 2022*



# O colesterol na alimentação

**Maio, mês do coração. Conhece a influência que o colesterol pode ter na sua alimentação e na sua saúde?**

“ **Não existe bom colesterol ou mau colesterol: todos são necessários.**



Inês Anjo  
**Nutricionista**

”

## O que é colesterol?

É uma substância natural que se encontra em todas as células do corpo humano sendo necessária para o funcionamento normal do organismo. A maior parte do colesterol é produzido no fígado mas também pode ser obtido através da alimentação.

## Funções no organismo

- Intervém na formação dos ácidos biliares (importantes para a digestão das gorduras);
- Os raios solares ao transformarem o colesterol em vitamina D permitem proteger a pele dos agentes químicos e prevenir a desidratação;
- Auxíla a formação de diferentes hormonas, como as tiroideias.

## Tipos de colesterol

Existem diferentes tipos de lipoproteínas que variam em composição, tamanho e densidade:

- Lipoproteínas de baixa densidade (LDL)
- Lipoproteínas de alta densidade (HDL)

## Colesterol e alimentação

Tanto para prevenir ou controlar a hipercolesterolemia é aconselhável praticar um estilo de vida saudável, com a prática de exercício físico regular e de uma alimentação adequada.

A alimentação deve basear-se no consumo de legumes, proteínas de elevada qualidade - proveniente das leguminosas, peixes, carnes e ovos - e gorduras saudáveis. Recomenda-se, também, o consumo de 3 a 5 porções de fruta e vegetais por dia, pelo menos, em cada uma das refeições principais (almoço e jantar).

A melhor forma de cuidar da nossa saúde é adotar uma alimentação variada, saudável e equilibrada, adaptada às necessidades individuais de cada pessoa e consultar um nutricionista.



# A importância das proteínas no treino

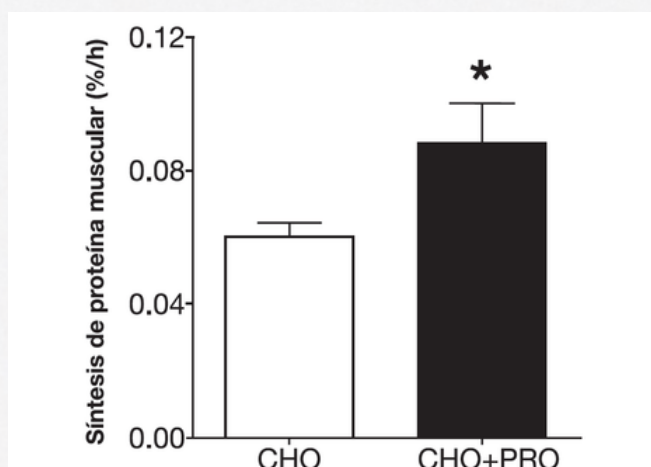
## É necessário consumir proteína antes, durante e/ou após o exercício físico?

O tecido muscular apresenta uma grande capacidade de adaptação, a qual permite realizar diferentes exercícios de longa duração. Essa capacidade torna-se mais evidente quando comparamos um exercício de força com um exercício de resistência pois a frequência muscular pode variar de 1 % a 2 % por dia sendo que a taxa de síntese de proteína muscular varia entre 0,04% a 0,14% por hora.

A síntese muscular depende, assim, de dois estímulos anabólicos: o consumo alimentar e o exercício físico. O consumo de proteínas faz com que a síntese muscular aumente - cerca de 15 a 20g de proteína pode aumentar a síntese em 2h a 5h. Também o exercício físico leva ao aumento da síntese muscular sendo que o seu efeito poderá durar até 24 horas após o término do mesmo.

## Horário para o consumo de proteína

Recomenda-se o consumo de 20 g de proteína de elevada qualidade imediatamente após o término do exercício físico, como forma de otimizar o condicionamento e a recuperação muscular. Contudo, trabalhos recentes sugerem que a proteína também deve ser consumida antes e/ou durante o exercício, para estimular ainda mais os ganhos musculares pós-exercício.



## Ideias chave:

- O exercício aumenta as taxas de síntese de proteína muscular, permitindo que o tecido muscular esquelético se adapte a diferentes tipos de exercício;
- Ao aumentar a síntese muscular, a resposta adaptativa do músculo é facilitada, melhorando a eficiência e eficácia do exercício;
- A ingestão de proteína antes e/ou durante o exercício aumenta a síntese de proteína muscular durante exercícios de resistência ou força;
- A ingestão de proteína com hidratos de carbono melhora a absorção da proteína (tal como nos mostra o gráfico no canto inferior esquerdo).

## "Janela de oportunidade"

A conhecida "janela de oportunidade" que permite que as taxas de síntese de proteína muscular sejam superiores não se limita às poucas horas de recuperação aguda pós-exercício: a síntese muscular já é estimulada durante o exercício quando a proteína é consumida antes e/ou durante o exercício. Portanto, pode ser interessante, especialmente no caso de sessões de treinos de resistência mais longos (superiores a 3h), consumir alguma proteína antes e durante a sessão de treino. Desta forma, é possível prevenir o catabolismo proteico excessivo e aumentar a síntese proteica muscular ao longo da sessão, facilitando o condicionamento muscular.



# Receita

## Pizza Caseira Fit

### Ingredientes:

Para a base:

- 300g de farinha de aveia
- 2 colheres de fermento
- 15g de azeite
- 200g de água morna
- Sal a gosto

Topping (a gosto):

- Molho de tomate e orégãos
- Queijo mozarela para derreter
- Cebola
- Courgete
- Beringela



Sugestão de apresentação  
(adaptado de Tele-Culinária)

### Procedimento:

1. Aquecer a água e quando estiver morna misturar com o fermento.
2. Fazer uma espécie de vulcão com a aveia despejando a água morna até formar uma massa macia.
3. Adicionar o azeite e uma pitada de sal. Amassar até criar uma massa homogênea.
4. Colocar a farinha numa superfície plana e com o rolo moldar a gosto.
5. Colocar os ingredientes escolhidos na massa.
6. Levar ao forno a 180°C por 15 minutos.
7. Bom apetite!

NUTRICIONISTA INÊS ANJO  
Céd. N.º 3074N

