

Consumir leite promove o desenvolvimento de massa muscular de esportistas

Em sua análise, o leite e os produtos lácteos podem enriquecer a alimentação de quem realiza exercícios físicos, já que, por ser fonte de proteínas, carboidratos, cálcio e outros nutrientes, contribui para fornecer nutrientes necessários para estas pessoas.

O leite fornece benefícios para a recuperação, desenvolvimento muscular e funcionalidade em pessoas que exercem atividade física frequentemente. É isso o que mostram diversos estudos científicos que estão compilados no livro "Lácteos, Nutrición y Salud", um projeto de divulgação realizado pelo Consorcio Lechero e seu programa Gracias a la Leche.

A autora do capítulo dedicado à nutrição desportiva e sua relação com os lácteos, a acadêmica da Universidade do Chile, Nathalie Llanos, explicou que, dada sua qualidade proteica, a ingestão de leite após o treinamento promove benefícios ao nível do desempenho e à prevenção de lesões. Isto se deve à presença de proteínas de alta qualidade, cálcio, vitamina D e antioxidantes, que são nutrientes essenciais na dieta de pessoas que praticam esportes.

"Existe também evidência de que o leite, na recuperação posterior ao exercício, é mais efetiva do que bebidas esportivas, tanto em termos de reidratação como em relação à reposição de glicogênio, por isso sugere a ingestão de leite após o treino como forma de maximizar os benefícios dele", destaca a especialista na publicação.

Em sua análise, o leite e os produtos lácteos melhoram a alimentação daqueles que realizam exercícios físicos, já que, por ser fonte de proteínas, carboidratos, cálcio e outros nutrientes, contribui para reposição das necessidades nutricionais destas pessoas, melhorar a qualidade de sua dieta, além do rendimento, adaptação e recuperação dos exercícios físicos.

Apesar dos múltiplos benefícios para os atletas, os lácteos raramente são encontrados em academias, escolas e centros recreativos. Segundo informações fornecidas por cientistas chilenos, esses alimentos são fonte de uma grande variedade de macro e micronutrientes, cujos benefícios para os atletas são múltiplos de acordo com as publicações dos últimos anos.

A nutrição é fundamental para os praticantes de atividade física, pois fornece nutrientes para a manutenção e reparação dos tecidos, assegura a hidratação e recomposição de eletrólitos perdidos durante as sessões.

Devido à relevância que têm na nutrição para melhorar o desempenho e a segurança na prática esportiva, a professora da Universidade do Chile sugere que é fundamental buscar orientação antes de iniciarem períodos de maiores atividades. "O exercício aumenta o metabolismo e as necessidades de muitos nutrientes, não somente durante as sessões, mas também nos períodos de descanso e recuperação. Sempre é importante procurar orientação, principalmente quando há possibilidade do uso de suplementos".

"Uma alimentação adequada pode melhorar todos os efeitos do treinamento que a pessoa está realizando e isso irá contribuir para alcançar os objetivos, tanto estéticos, como saúde e rendimento... sendo a alimentação o apoio que contribui para obter êxitos. É de suma importância buscar orientação, de preferência de profissionais especialistas no assunto".

[Accesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: DiarioLechero – Tradução livre: www.terraviva.com.br