

A Alimentação do Desportista

Pelo Professor Pedro Escudero, Catedrático de Clínica Médica da Universidade de Buenos Aires — Diretor do Instituto Municipal de Nutrição

(Continuação do número anterior)

Observações sobre os resultados de uma dieta racional. Por suas condições físicas e morais, Zabala pôde ser citado como um modelo de atleta.

(Capítulo do livro a ser publicado brevemente em português: "Alimentação". Tradução dos Drs. W. Berardinelli e Felion Póvoa)

Quando, em Março de 1932, Zabala regressou da Europa preparando-se para concorrer em Los Angeles, convidamos seu treinador, Sr. Starling, para se internar com o seu atleta no Instituto Municipal da Nutrição para estudar sua alimentação. O oferecimento foi aceito, convencidos todos da vantagem desta disciplina. Estiveram internados desde 30 de Março até 18 de Abril.

ALGUNS DADOS HISTÓRICOS

Todas as referências deste capítulo são extraídas da história clínica de Zabala, numero 3.246; são portanto dados fornecidos espontaneamente pelo interessado e por seu treinador. Este descobriu as aptidões inatas de Zabala em Marcos Paz, onde trabalhava como professor de exercícios físicos; tomou-o sob sua guarda e direção e durante dez anos foi seu pai e seu mestre. Modelou-o a seu critério e levou-o ao triunfo na Maratona de Los Angeles. Este triunfo foi o resultado da união de um atleta insuperável a um mestre experimentado, como Starling; o primeiro foi um modelo de atleta e o segundo, um modelo de mestre.

O APARELHO CIRCULATORIO DE ZABALA

Para chegar ao máximo rendimento no atletismo, é preciso algo mais que uma boa direção, uma vontade decidida e um treinamento inteligentemente realizado; é necessário que o candidato tenha condições biológicas particulares, que não podem ser formadas pelo trabalho. É o caso de Zabala. Mas há, provavelmente, muitos Zabalas ignorados ou malogrados por falta de constância e de preparação.

O volume do coração está em relação com a idade, peso e altura de cada pessoa; quando se rompe esta proporção e há aumento, diz-se que o coração se hipertrofia; de modo que a verificação desta última faz presumir

a existência de uma doença cardíaca.

Os atletas dedicados com regularidade ao exercício físico têm uma hipertrofia, às vezes considerável, do coração esquerdo; e freqüentemente, há dificuldade em decidir si o coração é normal ou anormal. Em geral, o exame físico direto não resolve o problema; é preciso recorrer ao exame funcional. Consiste no seguinte: quando um indivíduo corre, o organismo exige uma quantidade maior de oxigênio; para atender a esta exigência, o coração e o pulmão aceleram seu ritmo em relação ao esforço realizado. Parado o indivíduo, desaparecida a necessidade de maior trabalho, tudo volta ao normal; a rapidez com que se efetua esta recuperação serve de medida entre o normal e o enfermo. Si o esforço é muito grande e prolongado, o coração se fatiga e se dilata; por sua vez, a respiração se acelera tanto, que não preenche seus fins: coração e respiração ficam vencidos e o indivíduo desfalece.

Um coração que se dilata facilmente pelo esforço é um coração débil, não será nunca um coração de atleta; uma respiração que se acelera muito pelo trabalho não será nunca um auxiliar dos esforços prolongados. O coração do atleta é sempre grande, mas o esforço prolongado não o dilata ou o faz muito escassamente; o pulso se acelera em relação ao esforço, mas a recuperação se opera com facilidade e completamente.

Referidas essas noções de cardiologia, analisemos o aparelho circulatório de Zabala. Em jejum e em repouso, seu pulso nunca chegou a 50 pulsações e freqüentemente permanecia em 40. Um traçado elétrico do coração demonstrou um perfeito funcionamento de seu músculo cardíaco e a normalidade absoluta de sua inervação. Isto é raro; diz-se que Napoleão tinha habitualmente 40 pulsações; naquela época, não se conhecia o traçado elétrico do coração mas não há a menor dúvida que era normal.

Zabala tem, pois, um pulso igual ao de Napoleão. Isto lhe dá uma vantagem muito grande como veremos depois. Tem uma franca hipertrofia do coração esquerdo, medido com o raio normal e comprovado pela medição da telerradiografia. Sua tensão máxima oscilou entre 116 e 120 milímetros; a mínima entre 70 e 72; existe portanto uma tensão diferencial normal.

Mas o notável do coração de Zabala está em seu funcionamento, que explica facilmente suas façanhas. O Prof. Miranda Galino, radiólogo do Instituto fez uma telerradiografia antes e outra depois de uma corrida de 7.500 metros notando-se este fato extraordinário: depois da corrida, o coração esquerdo estava menor que antes de iniciá-la. De maneira que, em vez de dilatar-se, como consequência do esforço, o coração se encolhe, aumenta a espessura de seu músculo e diminue suas cavidades. A exigência de maior trabalho se realiza com o menor esforço: acelera-se o número de contrações, diminuindo a quantidade de sangue enviada em cada sístole. Com efeito, Zabala começa a sua corrida com 40 pulsações e no fim dos 7 quilômetros, seu pulso chega a 110, recuperando lentamente o normal: aos 20 minutos — 90, aos 30 minutos — 84, aos 40 minutos — 78, aos 50 minutos — 70, e à hora — 70 pulsações. Comprovações se fizeram muitos dias seguidos.

Não há dúvida que Zabala nasceu com particularidades no seu estado constitucional, mas tampouco se pôde duvidar que o treinamento metódico e permanente a que foi submetido por Starling durante dez anos tomou parte importante nesta característica cardíaca de Zabala. Coisa semelhante foi dita do coração de Paavo Nurmi e de Larva. Que isto sirva de exemplo e de estímulo aos mestres e aos alunos que se dedicam à cultura dos exercícios físicos, porque um aparelho circulatório

tã sãbiamente treinado e tão útilmente modelado é um grande recurso para a vida ativa do homem.

A RESPIRAÇÃO

A respiração é um auxiliar importante da circulação; o esforço muscular exige uma quantidade de oxigênio muito grande e o sangue é o encarregado de transportá-lo aos tecidos. No pulmão, o sangue renova sua carga de oxigênio, mas ele também tem outras funções importantes para a manutenção do equilíbrio entre os corpos ácidos e alcalinos que circulam nos humores. Já dissemos no capítulo anterior: a acidose que resulta do esforço muscular aniquila os atletas; a defesa contra ela está na amplitude e na regularidade respiratória.

A primeira exigência que toda pessoa dedicada ao atletismo deve realizar é aprender a respirar. A respiração superficial e acelerada é prejudicial; não realiza devidamente nenhuma das grandes funções que exige o atleta: oxigenar o sangue e evitar a acidose. Zabala é um atleta perfeito, neste ponto de vista: começava a corrida com 16 a 18 respirações por minuto e terminava com 22. Compreende-se que se possam fazer esforços maiores com um coração e pulmões como os descritos.

O SISTEMA NERVOSO

Passemos ao sistema medular, da vida de relação; ele inerva a pele, os músculos, os ossos, etc.; é voluntário e, por seu intermédio, nos põe em contacto com o mundo exterior. Existe outro sistema, o neuro-vegetativo, que preside a vida interior; é involuntário, governa as vísceras e órgãos da economia. Um atleta não pode alcançar grande coisa, si não tem um sistema nervoso perfeito: perfeito em sua porção voluntária, em sua parte involuntária e na consciência.

Os que sofrem de doenças vergonhosas, que afetaram seu sistema nervoso, não poderão fazer carreira brilhante no atletismo; os que sofrem de transtornos das glândulas endócrinas, tireoide, hipófise, suprarrenais, etc., não deverão alistar-se entre os cultores esforçados do músculo; os desequilibrados psiquicamente, sem vontade firme para cumprir uma resolução, incapazes de ter controle sobre seus atos; os que não têm decisão para privar-se dos prazeres mundanos; os vulgares que sentem a atração irresistível do álcool e do tabaco, nunca sentirão o êxtase de ver-se aclamado por uma multidão que segue ansiosamente

as alternativas da competição em um estádio.

Zabala é, neste sentido, um atleta espiritualmente completo. Refiro-me nestas considerações à época que esteve debaixo de nossa observação. Homem virtuoso, tinha consciência dos sacrifícios materiais que devia suportar e uma visão clara do que significa conservar o prazer do esforço muscular a expensas de outros prazeres dos sentidos. E achou sempre, em seu treinador, um sábio conselheiro, que soube defendê-lo contra a opinião insubstancial e adventícia. O desejo firme e consciente do triunfo máximo, a que pode aspirar um atleta, mantiveram mestre e aluno durante dez anos em uma obra de preparação espiritual e física. Na hora agridoce do triunfo, ambos deviam sentir o mesmo profundo sentimento de alívio que se segue aos êxitos longa e duramente esperados.

A ALIMENTAÇÃO DE ZABALA

Quando Zabala entrou para o Instituto, acompanhado pelo seu treinador, começamos por estudar a alimentação a que estava submetido espontaneamente, guiado pelo seu próprio instinto. A técnica para este estudo era singela: O atleta continuava comendo o que habitualmente comia; limitámo-nos a estudar o consumido e seu valor energético. Assim viveu uma semana; no fim desta, iniciou-se uma lenta modificação dos *ingesta*, tratando de cumprir um preceito elementar de dietética, que repetimos mil vezes: cada um deve comer conforme seu paladar. O treinamento diário que se fazia no campo do *Sportivo Barracs* ou no estádio do *Gymnasia y Esgrima*, corria por conta exclusiva de Starling, que nos dava ciência dos exercícios realizados. As modificações do regime alimentício estavam a cargo dos técnicos do Instituto e se faziam conforme as informações que o laboratório fornecia diariamente.

A alimentação habitual de Zabala compreendia, por dia, 642 gramas de hidratos de carbono, 181 gramas de proteicos e 238 gramas de gorduras; isto representa 5.434 calorias diárias, na proporção de 101 calorias por quilograma de peso. No ponto de vista teórico, é uma alimentação suficiente, a julgar pelas coisas que se escreveram a esse respeito. Por outro lado, como Zabala comia até satisfazer seu apetite, deduz-se que, na aparência, correspondia às necessidades de seu organismo. Mas os fatos demonstraram o contrário; modificada sua dieta, o atleta aumentou espontaneamente

te a quantidade do ingerido, como se demonstra pelo quadro que resume sua alimentação; e sem que este aumento significasse um aumento do peso corporal, do qual se cuidava zelosamente.

Como se pode deduzir, a quantidade consumida espontaneamente por Zabala passa os limites do que foi escrito a esse respeito.

O alimento do dia 15 de abril é três vezes superior ao que calculamos como o indispensável para um trabalhador de Buenos Aires. O mais interessante deste caso é que não houve aumento do peso, o que confirma que tudo que ingeria era gasto durante o treinamento; acrescentaremos, para completar estes dados, que em nenhum dia a perda de peso, pelo trabalho efetuado, excedeu de 350 grammas.

Dada a natureza desta publicação, não podemos entrar em outras informações, que seriam exclusivamente técnicas e que só interessariam a um número muito reduzido de leitores, mas, para ilustrar o que dissemos no capítulo anterior, acrescentaremos o seguinte: o regime a que Zabala se havia submetido espontaneamente era um regime ácido; com efeito, calculada a média de oito dias em que viveu de sua dieta habitual, demonstrou-se que tinha um valor de 25 unidades ácidas; em compensação, o regime do dia 15 de abril, a pesar de ser três vezes mais rico, era alcalino e seu valor atingia a 12 unidades. Esta modificação, acrescentada ao aumento de sua riqueza e ao predomínio de seu valor energético puro, explicam as vantagens obtidas pelo corredor.

Com efeito, durante a semana em que esteve submetido à sua alimentação habitual, Zabala cobria os 7.000 metros em tempos que oscilavam entre 23 minutos e 45 segundos e 23 trigésimos. No 5.º dia do novo regime, ganhou 2 1/2 minutos e, no 8.º, o ganho chegou a ser 3 minutos e 50 segundos. Depois deste dia, Starling julgou necessário reduzir o treinamento a 5.000 metros, que foram cobertos em 15 minutos 14 segundos e 1/5, no dia 15 de abril. Como é de presumir, em nenhum momento Zabala tratou de bater algum *record*; só realizava um treinamento diário e ignoramos o que podia ter rendido si tivesse dado tudo.

Com estes dados, não pretendemos fazer comparações dos tempos alcançados pelo mesmo Zabala em oportunidades posteriores; só os referimos, para demonstrar a importância que tem a alimentação no rendimento muscular, e nada se prestava melhor para demonstrá-la que as observações feitas sobre um corredor do talhe de Zabala.