

# ELETRÓLITOS GRUPO A

Os repositores de eletrólitos permitem a reposição direcionada das perdas de eletrólitos (principalmente sódio e potássio), que podem acontecer através do suor ou de distúrbios gastrointestinais. Eles são benéficos em cenários onde há perdas moderadas a grandes de líquidos, para que haja uma reidratação rápida e eficaz. Esses produtos podem ser encontrados em diferentes formas e sabores e com quantidades de sódio variável.



## SITUAÇÕES DE USO

	Água	Bebidas Esportivas	Bebidas Eletrolíticas
> Antes do exercício em ambientes quentes, onde grandes perdas de suor praticamente não podem ser repostas. Ex: hiperhidratação	X	X	✓
> Reposição de grandes perdas de suor, sudorese de longa duração ou evidência de perda de sal pelo suor	X	X	✓
> A necessidade de líquidos e eletrólitos são altas, mas a energia gasta é baixa. Ex: Sessões de treinos leves, ou quando há redução do consumo de energia	X	X	✓
> Durante o exercício <60 min	✓	X	X
> Durante o exercício <60-180 min	✓	✓	X
> Durante exercício contínuo >180 min	✓	✓	?
> Reidratação quando a perda de líquido é baixa Ex: <2% da massa corporal	✓	✓	X
> Reidratação quando a perda de líquido é alta Ex: >2% da massa corporal* ou curto tempo de recuperação	✓*	✓*	✓

\*Considerando que eletrólitos adicionais são fornecidos pelo alimento

COMPARADOS COM AS  
BEBIDAS ESPORTIVAS,  
**OS REPOSITORES  
ELETROLÍTICOS CONTÉM:**



*\*uma pequena quantidade de açúcar ajuda na absorção*



Peso pré  
exercício



Peso pós  
exercício

= PERDA DE  
LÍQUIDO

# mais líquido do que o  
perdido para garantir  
perdas contínuas de líquido



Ex: peso pré (70kg) – Peso pós (68kg)  
= 2 kg perdidos -  $2 \times 1,5$  = beber 3L de  
líquido para reposição



BEBER 1,5X#  
O PESO  
PERDIDO  
DURANTE AS  
2-4 HORAS  
PÓS  
EXERCÍCIO

*Nota: os carboidratos presentes  
nos produtos fontes de eletrólitos,  
normalmente são baixos*



A reposição de alimentos fontes de  
carboidratos, devem ser  
consumidos separadamente



Escolher bebidas eletrolíticas ou  
consumir sal junto com água, quando  
há necessidade de reter líquido  
para otimizar a reidratação

Para exercícios no final do dia, considere uma quantidade de líquidos que podem ser tolerados, para que não haja comprometimento do sono, evitando despertares noturnos para idas ao banheiro.

# ELETRÓLITOS

## FILOSOFIA DA COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR

- > Água + alimentos ricos em sal podem ser uma opção adequada para reidratação, particularmente quando há um tempo de recuperação adequado e a comida é capaz de ser consumida logo após o término do exercício.
- > O carboidrato e a proteína presente nos alimentos diminuem a taxa de absorção de líquidos, promovendo uma melhor retenção de líquidos, além do benefício adicional de contribuir para outros alvos nutricionais.
- > Quando as perdas de fluidos forem significativas, procure uma ingestão de sódio que se aproxime de uma bebida como os repositores eletrolíticos (equivalente a 1000-1400mg de sódio por litro de água).

### FONTES DE ELETRÓLITOS EM COMIDAS



Sanduíche de bacon  
com ovos, queijo e  
molho condimentado  
= 1400mg sódio



2 fatias de  
queijo  
= 300mg sódio



1/4 colher sopa  
de sal adicionado  
ao alimento  
= 570mg sódio



1 wrap de mix de  
grãos = 600mg sódio



Presunto fatiado  
(50g) = 600mg sódio



Espagete à bolonhesa (2  
canecas) = 1000mg sódio



Salmão defumado, 3 fatias (75g)  
= 1000mg sódio



Leite (600ml)  
= 270mg sódio



Feijão cozido (130g)  
= 200mg sódio

## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Não há consenso sobre as diretrizes de **reposição ideal de sódio** durante o exercício. Recomendação geral: 500 a 700 mg sódio/ litro líquido



O **custo** dos produtos que contém eletrólitos pode ser significativo



**Câimbras** podem ser associadas com múltiplos fatores, incluindo fadiga, e não sendo especificamente pela perda de sal



Bebidas com alto teor de sódio podem não ter um **sabor agradável**, o que pode interferir no consumo espontâneo desses líquidos



**Hiponatremia** (baixo teor de sódio no organismo), são usualmente resultado da alta ingestão de água, e não pela falta de eletrólitos



Deve-se considerar o alto consumo de sódio e o **impacto para a sua saúde**



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

*Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.*