

# 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.

			
<b>Eletrólito em sachê (1 un.)</b> (em 200ml de água) = 206mg sódio	<b>Eletrólito em tablete (2 un.)</b> (em 200ml de água) = 275mg sódio	<b>Soro de reidratação em sachê (1 un.)</b> (em 600ml de água) = 690mg sódio	<b>Bebidas esportivas (Isotônicos) 600 ml</b> = 700mg sódio

**MENOR QUANTIDADE DE SÓDIO POR PORÇÃO**



**MAIOR QUANTIDADE DE SÓDIO POR PORÇÃO**

## SITUAÇÕES DE USO

> Antes do exercício em ambientes quentes, onde grandes perdas de suor praticamente não podem ser repostas. Ex: hiperhidratação

Água	Bebidas Esportivas	Bebidas Eletrolíticas
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

$$\boxed{\text{Peso pré exercício}} - \boxed{\text{Peso pós exercício}} = \text{PERDA DE LÍQUIDO}$$

Peso pré  
exercício

Peso pós  
exercício

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

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



*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



Espaguete 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 significante



**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.*