

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
<b>Veículo:</b> Corpo a Corpo online	<b>Data:</b> 14/06/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Nutrição	<b>Pag(s):</b>

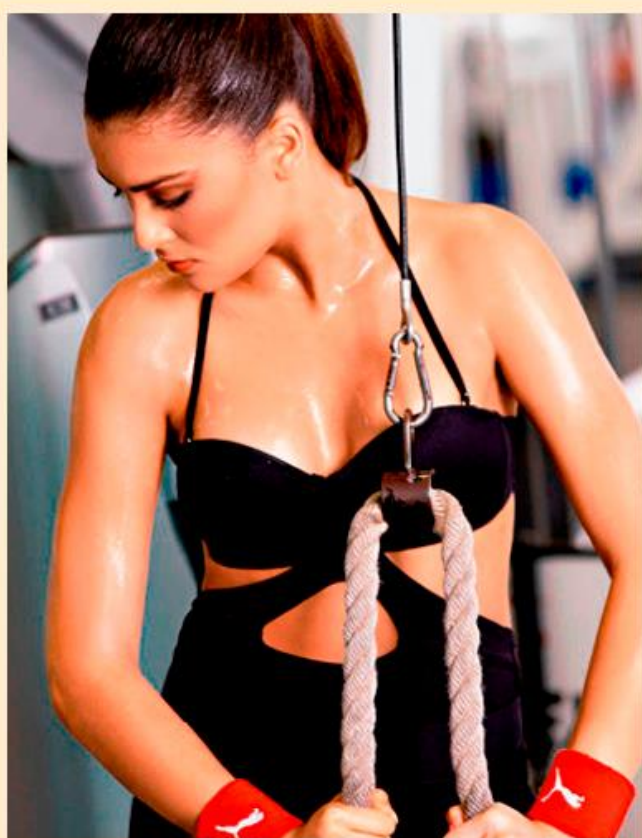
## CORPO

### Perigos de treinar em jejum

14/06/2015

*Conheça os perigos de treinar em jejum, e confira algumas dicas de alimentação pré-treino*

*Texto Cären Nakashima | Adaptação Rebecca Nogueira Cesar*



Treinar em jejum prejudica o resultado  
Foto: Caio Mello

Definitivamente, **treinar em jejum** não é o melhor caminho para **queimar gordura**. Segundo **Francisco Tostes**, **endocrinologista da Clínica Helena Costa (RJ)** e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), o conceito de fazer **exercícios em jejum** veio para adaptar o corpo a utilizar a **gordura** como principal fonte de energia.

Porém, isso só vale para exercícios que requerem esforços leves, mas acabou se tornando popular entre corredores e quem faz **musculação**. Segundo Carla Cotta, nutricionista funcional da Clínica Essendi (RJ), treinar nessas condições causa o efeito inverso, em que a **gordura** não é queimada e, sim, a **massa muscular**.

Mas isso não é o pior! “O praticante pode ter sintomas desagradáveis como mal-estar, fraqueza, desmaios e até mesmo quadros de acidose e angina”, explica Francisco Tostes. Para quem quer treinar pela manhã, sem se sentir pesada, Carla Cotta dá a dica certa: “Invista nos alimentos

com carboidratos de rápida absorção, como pães sem laticínios, batata-doce, frutas e sucos de frutas, que são digeridos rapidamente e dão a energia necessária para o treino”. Evite queijo em grande quantidade, leite, iogurte e gorduras, pois demoram mais de duas horas para serem digeridos.