

Calorias sob medida

Saber quantas calorias o corpo gasta para manter as funções vitais, o chamado metabolismo basal, é o primeiro passo para adequar a alimentação ao gasto energético diário. Não se trata de tornar-se escravo da contagem de calorias, mas de uma informação relevante para os indivíduos saudáveis e fisicamente ativos que querem emagrecer ou manter o peso corporal.

Existem duas formulas mais adequada para o calculo de necessidade energética diária. Uma delas é a Harris Benedict, que fornece o metabolismo basal. Apesar de ser vovó nas equações (é de 1919), ela é ainda hoje uma das prediletas dos nutricionistas porque não superestima as calorias. Além disso, seu resultado pode ser pelo fator de atividade física, no caso dos fisicamente ativos, e somados à ação dinâmica específica (gasto adicional de energia para a digestão de alimentos), quando a alimentação é fracionada a cada três horas.

A segunda formula para o cálculo é a Taxa Metabólica Basal (TMB), que também pode ser multiplicada por um fator de atividade física, de acordo com a intensidade do exercício.

A nutricionista do PA Club, Patricia Campos, doutora Bioquímica pela Unicamp, lembra que as pessoas fisicamente ativas podem ser mais pesadas na balança em um determinado período, o que não necessariamente implica que elas tenham engordado. "O peso é apenas uma unidade de medida. Se a pessoa estiver mudando a composição corporal, ou seja, trocando gordura por músculos, pode ficar mais pesada, mas não esta engordando", explica. Por isso, ela recomenda que os corredores em fase de manutenção do peso façam avaliações corporais (com professores de educação física ou nutricionistas) a cada três meses. Já as pessoas que estão fazendo dietas para a perda de peso devem adotar avaliações mensais, segundo a Patricia.

Confira, a seguir, como usar as formulas para calcular a ingestão calórica diária:

FÓRMULA 1

1) HARRIS BENEDICT: Esta fórmula é usada para obter o gasto calórico basal diário. A unidade para peso é o quilograma, a altura, os centímetros, a idade e os anos.

Homens

$$66 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5,0 \times \text{Altura}) - (6,8 \times \text{Idade})$$

Mulheres

$$665 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura}) - (4,7 \times \text{Idade})$$

Como calcular: Para um homem de 70 kg, 1,80 metros de altura, 30 anos, isso equivale a 1.721 calorias de metabolismo basal. Uma mulher de mesma idade, 55 kg e 1,60 metros de altura gasta em seu metabolismo basal 1.330 calorias.

2) FATOR ATIVIDADE FÍSICA: Para saber o total de calorias que o individuo deve ingerir, é preciso considerar quanto ele gasta por minuto em determinado esporte, de acordo com o seu peso corporal e intensidade do exercício. Vale ressaltar, no entanto, que esse é um calculo estimado e que o gasto por minuto em corrida pode variar de individuo par individuo. Os valores estão abaixo:

Tempo para percorrer um quilometro minuto	Gasto calórico por
7 min 14 s/km	9,6 cal/min
6 min /km	13,7 cal/min
5 min/km	14,8 cal/min
4 min 30 s/km	16,2 cal/min
4 min 12 s/km	17,9 cal/min
3 min 40 s/km	20,5 cal/min

Como calcular: A ingestão calórica do individuo é dada por intermédio do calculo da fórmula de Harris Benedict (metabolismo basal), cujo resultado deve ser somado pelo gasto estabelecido pela atividade física por minuto (fator de atividade = tempo x calorias por minuto).

Um indivíduo que corre uma hora por dia numa velocidade de 5 min/km gasta: 60 (minutos) x 14,8 cal (calorias gastas por minuto) = 888 cal, que serão somadas ao metabolismo basal. A necessidade energética deste corredor é dada pela soma do resultado da Harris Benedict (1.721 cal) com o fator de atividade física (888 cal), chegando a 2.609 cal ao dia. Já a mulher que corre 60 minutos a 6 min/km gasta: 60 (minutos) x 13,7 cal (calorias gastas por minuto) = 822 cal. A soma da Harris Benedict (1.330 cal) com o fator de atividade física (822 cal), chegando a 2.152 cal/dia.

3) ALIMENTAÇÃO FRACIONADA. Os que adotam a alimentação fracionada podem acrescentar também a ação dinâmica especifica que, em media, corresponde a 10% do metabolismo basal, calculada por meio da fórmula de Harris Benedict:

Fórmula: Valor Calórico Total (VCT) = Harris Benedict + ADE (10% de Harris Benedict) + AF (fator atividade física).

Como calcular: Para o corredor de 70 kg já citado anteriormente, o VCT = 1.721 cal + 172 cal + 888 cal = 2.781 cal/dia. Para a mulher, o CVT é de 2.285 cal ao dia.

FÓRMULA 2

TAXA METÁBOLICA BASAL (TMB)

1) Use a fórmula abaixo para calcular a taxa metabólica basal. O peso corporal deve ser colocado em quilos.

	Homens	Mulheres
18-30 anos	15,3 x peso + 679	14,7 x peso + 496
31-60 anos	11,6 x peso + 879	8,7 x peso + 829
Acima de 60 anos	13,5 x peso + 487	10,5 x peso + 596

Como calcular: para a mulher de 30 anos e 55 kg isso corresponde a $(14,7 \times 55 + 496) = 1.304$ calorias para o metabolismo basal. O homem da mesma idade e 70 kg tem gasto basal de 1.750 calorias.

2) A TMB deve ser multiplicada pelo fator atividade (tabela acima), de acordo com a característica da atividade física diária da pessoa, para corresponder à necessidade energética diária total da mesma.

FAVOR ATIVIDADE

	Leve	Moderada	Intensa
Homens	1,55	1,78	2,10
Mulheres	1,56	1,64	1,82

Como calcular: para a personagem já citada, a TMB é de 1.304 cal, valor que é multiplicado pelo fator de atividade física moderada (1,64), num total de 2.138 cal ao dia. Já o corredor com gasto basal de 1.750 cal e atividade física moderada (X 1,78) pode ingerir, pela fórmula, 3.115 cal por dia.

Planejamento nutricional

Depois de fazer os cálculos, o corredor deve verificar se sua ingestão esta adequada ao seu gasto, e de acordo com os seus objetivos, traçar uma estratégia nutricional. Se o objetivo for manter peso, o gasto deve ser o mesmo da ingestão. Se a idéia for emagrecer, a ingestão deve ser menor do que o gasto, mas há limites para que isso seja feito de forma saudável. "Para indivíduos saudáveis e que praticam atividade física regularmente, eu recomendo a subtração de 300 cal a 500 cal por dia, e a consulta com um nutricionista", afirma Heloísa Guarita, nutricionista especializada em fisiologia do exercício

pela Unifesp (escola paulista de Medicina), sócia-diretora da RG Nutri Consultoria Nutricional, nutricionista do Projeto Mulher e coordenadora do Departamento de nutrição da Academia Reebok de São Paulo.

A necessidade calórica diária deve ser dividida entre os três grupos de alimentos. “De uma maneira geral as proteínas ficam com 15% a 20% das calorias, os carboidratos com 55% a 60% e as gorduras com 20% a 25%. Depois disso, deve-se distribuir as calorias nas cinco ou seis refeições do dia. O ideal é que cada uma das grandes refeições contenha carboidrato, gordura e proteína” explica Heloísa Guarita.

De acordo com Heloísa, um exemplo de boa distribuição entre as refeições seria: café da manhã com 20% das calorias diárias, o lanche da manhã com 5%, o almoço com 30% a 35%, o lanche da tarde com 19% a 15% e, o jantar com 20% a 25%. Se houver saldo o lanche a noite pode englobar os 15% restantes. “Um fator que influencia na organização das calorias é o treino. Se ele for de manhã, eu recomendo que ao acordar o corredor coma um lanche que equivalha a 5% de sua ingestão calórica diária. E que ele faça o seu café da manhã depois do treino. Se for à noite, deve lanchar antes de correr e, depois jantar”, exemplifica Heloísa.