

Aguero e Messi. Kun e Lionel, aqui num jogo da seleção argentina, optaram pelo vegetarianismo, uma escolha ainda muito rara entre os futebolistas de topo.



Dietas sem carne nem peixe

Golos com LEGUMES

Quando, em maio, o futebolista argentino Aguero anunciou a sua mudança alimentar, abriu uma porta para uma nova era no futebol de alto nível; afinal, não faltam exemplos de atletas vegetarianos supercompetitivos, de Carl Lewis a Navratilova. Porque é que o futebol iria ficar de fora?

N o FIFA 15, um dos mais populares jogos para consolas e computadores, a ficha do avançado argentino Kun Aguero ainda traz uma dica importante para os jogadores: “Propício a lesões.” O jogo, embora em ambiente virtual, procura ser o mais fiel possível à realidade. Isto, para um avançado de 26 anos, é uma mancha numa excelente carta de apresentação.

Para “limpar” esta mancha, Aguero optou por mudar os seus padrões alimentares, seguindo uma dieta vegetariana. O avançado argentino anunciou a mudança em maio, numa entrevista ao jornal inglês *Daily Star*, dizendo que ela foi decisiva para debelar as habituais lesões e tornar-se no melhor marcador da liga inglesa. Aguero foi o primeiro futebolista de top mundial a anunciar esta opção alimentar, e o seu exemplo pode colocar em causa uma série de dogmas e princípios disseminados ao longo de muitos anos, segundo os quais um atleta profissional precisa de carne e peixe para poder competir.

Já havia bons exemplos de que é possível ser um bom atleta com uma alimentação vegetariana. Kun Aguero trouxe a questão para o mundo do futebol profissional, seguindo, curiosamente, os passos de... Messi. Afinal, o astro argentino já trilhara essa estrada...



Ilda Pereira segue uma estrita dieta *vegan*, que ela própria confecciona. Em dias de prova, dá a si própria um “mimo”, mas sem abandonar o regime.

Ciclista *vegan*

O vegetarianismo também já chegou, embora timidamente, ao desporto português. Um dos casos mais conhecidos é o da ciclista Ilda Pereira, atleta BTT, DH/Estrada, que desde 2010 tem vindo a ganhar destaque na modalidade, sendo vice-campeã nacional em 2013, integrando a seleção nacional de estrada desde 2014 e chegando recentemente ao top 15 no ranking da União Ciclista Internacional (UCI). Atualmente com 33 anos, Ilda é vegetariana desde os 18, quando encontrou no vegetarianismo, e mais tarde no veganismo, a opção ideal para as suas necessidades como pessoa e atleta. “Tornei-me vegetariana antes de me dedicar ao ciclismo e depois de ter deixado o futebol... Foi em 1999, quando entrei para a universidade, motivada sobretudo por questões de saúde”, conta, descrevendo de seguida as várias etapas na sua adaptação: “Já admiti o peixe e fui ao veganismo. Só essas incursões me permitem sentir ‘efeitos’. Quando consumia carne (e mesmo alguns tipos de peixe), sentia o estômago pesado, as digestões lentas, a circulação sanguínea arritmada... Isso levou-me a optar pelas refeições vegetarianas. Sinto-me

saciada e capaz de obter energia pela nutrição de uma forma não só mais rápida como mais eficaz. A bibliografia aponta para uma maior capacidade de recuperação e oxigenação por parte dos atletas veganos, e eu experimento essas sensações. Este ano, optei por suplementação vegana em provas, e posso afirmar que estes géis são muito mais eficazes, absorvidos quase de imediato...”. Participando em provas de grande desgaste físico, Ilda diz ter “muita atenção à ingestão de boas fontes de hidratos de carbono, antioxidantes, gorduras boas e, claro, à proteína – uso a de ervilha!”, mas não está a ser acompanhada por um nutricionista: “Ainda não consegui contacto com um especialista nestas duas áreas, sobretudo devido à particularidade de ser *vegan*...” Este pormenor é cada vez mais importante: o veganismo é uma “versão” mais radical do vegetarianismo, uma atitude que não aceita o uso de qualquer produto de origem animal, seja ele alimentar ou não. “No que diz respeito ao rendimento físico, implica uma postura muito séria, interessada e atenta, como deve ser a de qualquer atleta, *vegan* ou não”, sublinha.

Nestes pressupostos, e sem grandes parceiros, em Portugal, na atitude (“Há alguns... que inserem a alimentação vegetariana entre as suas refeições habituais...”), a ciclista descreve, de uma forma resumida, a sua dieta, antes, durante e após a competição: “Os pequenos-almoços são feitos com bebidas vegetais e pão preto ou de sementes, ambos confeccionados por mim; fruta; frutos gordos; sementes, bagas... Os lanches são semelhantes... Almoço e jantar são ricos em leguminosas, legumes e integrais, com sumo de laranja ou chá verde... Dou atenção à ingestão de água e cumprio rigorosamente os intervalos entre refeições. Em dia de prova, a especial atenção vai para uma refeição rica cerca de duas horas antes e para um recuperador mal cruzo a linha de meta. É também o dia para um mimo: cerveja preta sem álcool!” Na agenda para um ano cheio de energia, Ilda tem ainda a Taça de Portugal de XCM, a Taça Vitalis XCM, o campeonato nacional de rampa, três provas da *World Marathon Series* e o Campeonato de Duetlo. Quem disse que um atleta vegetariano – ou *vegan*... – não tem forças para as provas mais exigentes?

► Uma lenda do futebol inglês optou pelo vegetarianismo

“Tive de mudar uma série de coisas, a começar pela minha alimentação. Precisava de um modo de vida mais saudável. Fui a um médico em Itália e ele disse que era preciso mudar. Nem massa, nem açúcar, nem carne, que eu comia muito, porque a carne argentina é muito boa. A verdade é que, com estas mudanças não tive mais lesões esta época, apenas um problema no joelho”, contou Aguero ao *Daily Star*. De facto, houve uma mudança no comportamento físico do jogador. Depois de um ano de 2014 muito prejudicado pelas lesões (aliás, uma situação recorrente desde que chegou ao Manchester City, em 2012), Aguero regressou à competição em janeiro com tal rendimento que se tornou o melhor marcador da *Premier League*, com 31 golos e sem lesões musculares.

GURU DA ALIMENTAÇÃO

Giuliano Poser, o médico italiano a que se refere Aguero, é considerado um guru da alimentação equilibrada, e o seu trabalho merece as melhores referências. A começar por Messi, que com ele ultrapassou um problema de vômitos que o afetou durante um período da carreira. Poser, nutricionista sediado em Sacile, na província de Pordenone, é conhecido pela prevenção de lesões, usando uma mistura de “florais de Bach” (38 “remédios florais” identificados pelo médico britânico Edward Bach nas décadas de 1920 e 1930), terapia emocional e dieta equilibrada. Especialista em quinesilogia (que aplicou em Messi), explicou, numa entrevista ao jornal *Corriere del Veneto*, com que princípios trabalha:



E dura, dura, dura...
Stanley Matthews jogou até aos 50 anos. Disputou 701 jogos e marcou 71 golos.

“Vegetais, fruta da época e boa água mineral são essenciais para os nossos músculos. Temos de reduzir a ingestão de alimentos processados ou contaminados com pesticidas, herbicidas, antibióticos, medicações. E, claro, o álcool, o tabaco e as comidas não toleradas. Os futebolistas sofrem muitas vezes as consequências da má nutrição. Em todos os desportos, especialmente no futebol, as drogas anti-inflamatórias e os analgésicos são usados abusivamente há muitos anos.”

Estas declarações, vindas de um homem respeitado, que trabalha na área há vinte anos e que já tratou jogadores como Ronaldo (o brasileiro), Maradona ou Lionel Messi, merecem ser alvo de reflexão. Provavelmente, colocam em causa métodos há muito usados no futebol

profissional. A verdade, contudo, é que as ciências da nutrição têm evoluído no sentido de opções mais próximas da natureza, e que ao longo dos anos alguns exemplos contribuíram para isto.

O HISTÓRICO MATTHEWS

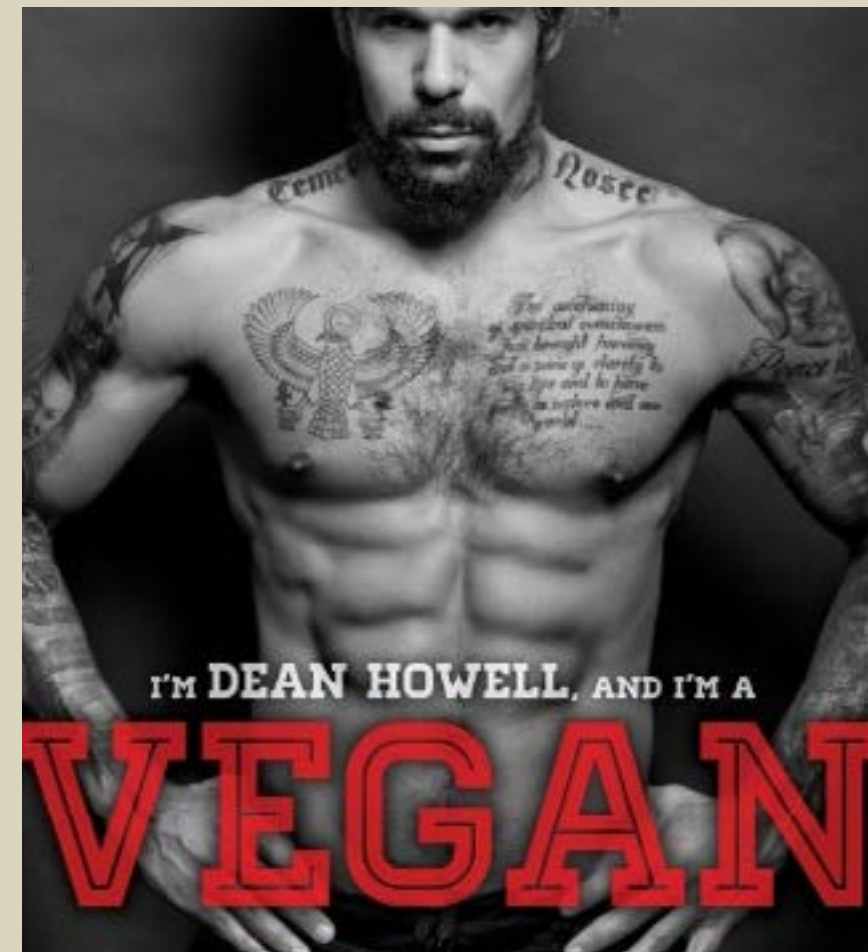
Embora o caso de Kun Aguero pareça uma exceção no panorama do futebol profissional atual, vale a pena lembrar que um dos mais lendários jogadores britânicos de sempre era vegetariano. Falamos de Stanley Matthews, que marcou uma época, nas décadas de 1930, 40 e 50, e ainda é hoje considerado por muitos como o melhor futebolista inglês de sempre. Matthews era vegetariano e corria 14 quilô-

metros da sua casa ao campo de treinos do Stoke City. Era obcecado por ter uma saúde perfeita e foi o primeiro futebolista profissional a ser nomeado cavaleiro do Império Britânico. Representou a seleção inglesa durante 23 anos, e apenas se retirou do futebol aos 50, após 701 jogos e 71 golos! Com 66 anos, ainda participou num jogo de beneficência. Faleceu em 2000, aos 85 anos, de causas naturais.

De Matthews ficou, a acompanhar a lenda sobre um extremo direito inigualável, o facto de ter sido pioneiro no que respeita à nutrição dos atletas de alta competição. Provavelmente, foi o primeiro a preocupar-se com isso, numa altura em que não havia grandes certezas sobre o assunto. Isso fica provado numa reportagem publicada pelo *Daily Mail* em fevereiro deste ano, em que vários dos seus antigos companheiros e adversários recordam os seus métodos e hábitos alimentares. Cliff Jones, seu adversário no Tottenham, lembra-se de que ele ficava intrigado com o hábito de comer um bife três horas antes do jogo, e Stanley propunha, antes, quatro colheres de sopa de glicose em pó. Às segundas-feiras, limitava-se a ingerir água, para limpar o sistema. Na mesma reportagem, a filha, Jean Gough, lembra que o pai tomava diariamente um sumo de cenoura.

HOMENS COMO NÓS

Curiosamente, os métodos de Stanley Mathews não parecem ter influenciado os futebolistas nas décadas seguintes. Embora ele fosse muito admirado, poucos terão dado verdadeira atenção às suas opções alimentares e às implicações que elas poderiam ter tido no seu comportamento desportivo.



Tendência crescente

Embora as referências de vegetarianismo no mundo do futebol, especialmente entre atletas de topo, sejam escassas, vale a pena lembrar o caso de Stanley Matthews (ver texto principal) e de mais uma ou duas exceções: em Espanha, Paco Llorente, sobrinho do mítico “Paco” Gento, lenda do Real Madrid, nunca comia carne e era, por isso, apelidado “el Lechuga” (alface). Jogou ao mais alto nível, no Atlético de Madrid, no Real Madrid e na seleção espanhola. Em Inglaterra, o exemplo de Matthews teve inevitáveis consequências, e há maior abertura para estas questões: Neil Robinson, antigo jogador do Everton e do Swansea City, *vegan* desde os 13 anos, chegou a defender, em 2014, uma dieta *vegan* para a seleção inglesa que ia disputar o Mundial no Brasil. Muitas vezes apontado como o primeiro futebolista profissional com dieta *vegan*, Robinson tinha a certeza: “A seleção beneficiaria muito em adotar esta dieta.” Ao que se sabe, os seus conselhos não foram seguidos: Rooney, Gerard e companhia seguiram uma dieta rica em galinha, peixe e massa. A seleção inglesa saiu cedo do Mundial...

Outro exemplo de grande ativismo em Inglaterra é o de Dean Howell. Futebolista

profissional, embora sempre no segundo escalão do futebol britânico, encontrou no veganismo uma opção de carreira e de futuro. De carreira, porque diz que foram os seus melhores anos; de futuro, porque já criou a própria empresa de produtos *vegan* (Revolution Foods). Num depoimento publicado no *site Vegan bodybuilding*, Howell explica as suas opções e revela a sua dieta básica, como futebolista profissional: produtos alcalinos, frutos e vegetais biológicos; massa de espelta, muita quinoa, pouco pão. “Evito o refeitório do clube...”, adianta. Na verdade, Howell não está longe daquilo que pensaram atletas famosos, de outras modalidades, como Carl Lewis, Martina Navratilova ou Ivan Lendl. Lewis terá sido um dos que mais fizeram pela causa: numa altura em que o vegetarianismo era algo muito “estranho”, ele mostrou como, sem carne ou peixe, se ganham medalhas olímpicas. Navratilova, Lendl ou, mais recentemente, Venus Williams são exemplos de vegetarianismo no tênis. Há até páginas na internet exclusivamente dedicadas ao vegetarianismo entre atletas: *No Meat Athlete* ou *Great Vegan Athletes* apresentam listas e resultados que não podem deixar ninguém indiferente.

Moda nas estrelas

O veganismo, como sucedâneo do vegetarianismo, parece estar a tornar-se uma moda. Não deixa de ser curiosa esta “chegada” ao futebol profissional, pelos exemplos de Aguero e Messi, numa altura em que agrupa cada vez mais estrelas, de Hollywood à música *pop*. O caso mais recente é o da cantora Miley Cyrus, que, em junho, assumiu o seu veganismo, com uma foto na capa da revista *Paper*, em que aparece nua e abraçada a um porco. Cyrus poderá ser, atualmente, a mais mediática, mas antes dela já havia referências, nesta área, a Beyoncé, Morrissey, Prince, Bryan Adams... E que dizer da “febre”

em Hollywood? São conhecidos os casos de Natalie Portman, Alicia Silverstone, Alec Baldwin, Joaquin Phoenix, Brad Pitt, Samuel L. Jackson, Ben Stiller, Michelle Pfeifer, Johnny Depp e James Cameron, entre muitos outros. A febre parece, aliás, também ter chegado a Portugal: um dos exemplos mais recentes é o do apresentador televisivo João Manzarra, que decidiu tornar-se *vegan* após ter visto o documentário *Cowspiracy*, e tal atitude levou-o a deixar o restaurante de que era proprietário. As estrelas são vegetarianas. Cada vez mais. Como é que o futebol profissional poderia escapar a isto?



Opção cerealista

A médica espanhola Elena Corrales, uma das vozes mais ativas, no país vizinho, na área da nutrição, desenha, no seu blogue, um interessante esquema alimentar para praticantes de desporto. Resumidamente, propõe que metade do prato tenha cereais; na outra metade, vegetais de raiz (estufados e crus), folhas verdes (ao vapor) e, naturalmente, as proteínas, que podem ser encontradas no *tofu*, no *tempeh* ou no feijão *azuki*. Corrales propõe que oito semanas antes da competição sejam suprimidas as frutas e reduzido o consumo de farinhas, pão e massa, de forma a preservar a função hepática. Entre os cereais, sugere evitar o trigo e o centeio, e apostar na trilogia arroz, cevada e milho. Uma semana antes da competição, passar a 90 por cento de arroz e 10% dos outros cereais; na véspera da competição, além do arroz, apenas massa de trigo. É uma opção “cerealista”, que, diz, foi adotada por atletas como Ivan Lendl ou Martina Navratilova (na foto, no Open de Praga, em 2006).



Sim, mas... Segundo o nutricionista Rodrigo Abreu, a dieta ovo-lacto-vegetariana pode adaptar-se às necessidades de um desportista de topo, mas é necessário ter cuidado com opções mais radicais.

► Atletas de desportos individuais são mais abertos a mudanças

Numa reportagem publicada pelo site brasileiro UOL em 2012, conclui-se que os futebolistas se alimentam de forma exatamente igual à das outras pessoas. “Se tiver sempre arroz, feijão, uma farofinha e um bife, eles estão felizes. Podem comer a mesma coisa todos os dias. Às vezes, a gente tenta colocar alguma coisa nova, mas eles não aceitam”, contava, então, Daniela Neves, nutricionista da Portuguesa, uma equipa paulista fundada no início do século XX. Por outro lado, num trabalho publicado no site espanhol *El Hombre*, em 2014, descobre-se que os jogadores do Barcelona preferem comer, no final dos jogos, pizzas, pizzas e... pizzas.

Rodrigo Abreu, nutricionista ligado à Federação Portuguesa de Futebol (FPF), salienta as contingências que interferem na alimentação do futebolista profissional: “É difícil tipificá-la, pois as escolhas alimentares destes atletas dependem de numerosos factores: deslocações constantes, tempos de preparação e recuperação geralmente curtos, intensidades e frequências de treino variáveis, além, claro, das preferências individuais de cada um. Na Unidade de Saúde e Performance da FPF, tentamos conciliar todos estes fatores, sabendo que trabalhamos com os jogadores em períodos de tempo curtos, frequentemente com des-

locações e em contextos de grande pressão competitiva. No entanto, sem dúvida que os jogadores profissionais de futebol de hoje em dia são muito mais conscientes da sua alimentação e da importância que esta tem no seu desempenho.”

UMA QUESTÃO DE ADAPTAÇÃO

Autor de *O Grande Livro da Alimentação Infantil* (Esfera dos Livros, 2008) e com experiência na área da nutrição para desportistas (esteve no Vitória de Setúbal entre 2002 e 2004 e dá consultas de nutrição nas clínicas CUF), Rodrigo Abreu considera que “uma alimentação ovo-lacto-vegetariana, seguida de forma correta e acompanhada, pode perfeitamente adaptar-se às necessidades do jogador de futebol profissional; os regimes *vegan* exigem alguns cuidados suplementares e habituação por parte do atleta, pois podem gerar alguns défices nutricionais (ferro, vitamina B12, cálcio, ómega 3).”

António Pedro Mendes, nutricionista da equipa de futebol profissional do F.C. Paços de Ferreira (trabalha também no Hospital Agostinho Ribeiro, da Santa Casa da Misericórdia de Felgueiras), admite que o efeito da alimentação vegetariana no rendimento desportivo é ainda algo pouco estudado, mas considera “imprudente afirmar que o vegetarianismo por si só é

sinónimo de uma saúde otimizada: não se deve colocar a questão apenas no consumir, ou não, carne e pescado; é necessário apostar em todo um padrão alimentar e estilo de vida saudáveis”. No futebol profissional, nunca teve oportunidade de trabalhar com atletas vegetarianos, e acredita que a percentagem (de 2 a 5 por cento à escala global, em várias modalidades) seja muito baixa no nosso país. Rodrigo Abreu confirma: já trabalhou com vários atletas ovo-lacto-vegetarianos, em modalidades tão diversas como o atletismo ou o culturismo.

O caso de Kun Aguero gera, aliás, algumas dúvidas. António Pedro Mendes considera que, segundo a imprensa internacional, o jogador argentino “não adotou um padrão alimentar vegetariano, mas sim um padrão alimentar no qual se restringem as carnes, os açúcares e as massas”. De facto, e embora todas as notícias sobre o assunto digam que Aguero se tornou vegetariano, não existe uma frase do jogador a assumi-lo. O próprio parece não ter mostrado disposição para se alongar em pormenores sobre o assunto.

OPÇÃO... INDIVIDUAL

Uma mudança destas não parece, aliás, fácil de assumir entre os futebolistas profissionais. Apesar do exemplo de Stanley Mathews, não apareceram muitos mais com as suas preocupações. Em desportos coletivos, os padrões são mais difíceis de alterar. “Diria que é sobretudo uma questão de hábitos: na nossa cultura e com o nosso padrão alimentar, o mais habitual



Ai que ele parte-se! Kun Aguero (Atlético de Madrid) e o luso-brasileiro Pepe (Real Madrid) em novembro de 2010. O argentino era muito dado a lesões, problema que espera ter resolvido com a alteração no seu regime alimentar.

► A alimentação pode contribuir para reduzir o número de lesões

é comer carne e peixe desde que se inicia a diversificação alimentar. Por isso, a maior parte dos jogadores de futebol come da forma que aprecia e à qual se habituou ao longo do seu desenvolvimento enquanto pessoa e atleta”, explica Rodrigo Abreu.

António Pedro Mendes admite que há outra disponibilidade nos atletas de modalidades como o atletismo ou o ténis: “Por norma, atletas de desportos individuais são mais abertos a sugestões de mudanças na alimentação do que atletas de desportos de equipa. No entanto, cada caso é um caso e, se a iniciativa partir do próprio futebolista, desde que acompanhado por profissionais de saúde capazes, é extremamente fácil seguir um padrão alimentar vegetariano.”

É, então, possível ser um atleta de topo, sem comer carne ou peixe? É tudo, explica António Pedro Mendes, uma questão de saber o que se está a fazer: “Um futebolista de elite tem as necessidades energéticas muito aumentadas em comparação com indivíduos sedentários. Como tal, deverá haver um aumento marcado na ingestão alimentar. A ideia de que o vegetarianismo pressupõe um baixo aporte de energia é totalmente errada. Conheço, inclusive,

indivíduos vegetarianos com excesso de peso. É necessário não esquecer que grande parte das carnes e do pescado não são alimentos de elevada densidade energética, ao contrário de alimentos como o azeite ou os frutos, que são permitidos numa dieta vegetariana e, com frequência, ingeridos em grandes quantidades. As necessidades energéticas de um futebolista vegetariano são facilmente supridas com alimentos ricos em hidratos de carbono, gorduras e proteínas de origem vegetal.”

CONSCIÊNCIA ALIMENTAR

Evidentemente, a alimentação deve integrar-se num processo de preparação muito complexo, especialmente no que respeita ao desporto profissional, acrescenta Rodrigo Abreu: “Tipicamente, os regimes vegetarianos têm maior aporte de antioxidantes e fibra. Por outro lado, pode ser mais difícil receber as quantidades adequadas de algumas vitaminas do complexo B e cálcio. O que importa destacar é que a alimentação deve sempre ser vista como um todo e não apenas como a escolha do alimento A ou B. Na Unidade de Saúde e Performance da FPF, ajustamos a alimentação ao calendário competitivo e ao programa de

treino, procurando disponibilizar aos jogadores uma série de opções alimentares que tornem mais fácil, agradável e eficaz a ingestão de nutrientes que necessitam para os esforços que realizam.”

Tudo isto se relaciona com a crescente consciencialização sobre a importância da nutrição no desporto profissional. “Toda a estrutura desportiva em torno do futebol evoluiu imenso nos últimos dez anos, desde o planeamento do treino à medicina desportiva, passando pelo material. Os jogadores de futebol são hoje muito mais conscientes da sua alimentação e da importância que esta tem no seu desempenho”, explica Rodrigo Abreu.

A situação de Aguero é facilmente entendida: “A alimentação pode contribuir para a diminuição de lesões no futebolista profissional por diferentes vias: redução do peso corporal através da massa gorda; fornecimento de nutrientes que, em conjunto com treino específico, reforcem ossos, músculos e articulações; melhoria do estado de hidratação; melhor preparação e recuperação do esforço; melhoria do estado de concentração do atleta.”

O caso de Aguero é paradigmático, mas é só, como podemos comprovar nestas páginas, mais um a juntar a tantos outros no mundo do desporto. Todos os mitos têm um fim; o do reinado exclusivo do peixe e da carne no futebol profissional está morto.

J.S.