

CONSUMO DE LÍPIDIOS EM ATLETAS FUTEBOLISTAS

INTRODUÇÃO: Em atletas o diagnóstico de doença cardiovascular (DC) é inesperado, pois estão menos propensos aos males que acometem indivíduos sedentários, por serem pessoas fisicamente ativas. No entanto, há fatores de risco dietéticos para DC: os ácidos graxos saturados e o colesterol dietético contribuem significativamente para este prognóstico. **OBJETIVOS:** Avaliar o consumo alimentar de atletas de acordo com as recomendações dietéticas, enfatizando o percentual de consumo de colesterol dietético, gorduras monoinsaturadas, poliinsaturadas e saturadas. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A amostra foi composta por 19 atletas de futebol, com média de idades de $18 \pm 2,2$ anos, todos do sexo masculino, com frequência de treino de quatro vezes por semana. Os atletas receberam orientação quanto à alimentação no início da temporada. As medidas de peso e altura foram utilizadas para calcular o índice de massa corporal (IMC) e as medidas de dobras cutâneas para cálculo do percentual de gordura através da equação de Faulkner. Caracterizando a amostra com uma massa corporal de $74,8 \pm 5,54$ kg, IMC de $23 \pm 2,3$ Kg/m² e $12 \pm 1,5$ % de massa corporal gorda. Aplicou-se recordatório de 24 horas, para estimar o consumo alimentar. O consumo dos nutrientes foi calculado pelo software Nutwin da ESPM-SP. Avaliou-se o consumo de carboidratos (CHO), lipídeos (LIP), proteínas (PTN), colesterol (COL), gorduras monoinsaturadas, poliinsaturadas e saturadas. **RESULTADOS:** Os resultados estão expressos em média e desvio padrão. O percentual de adequação dos nutrientes é calculado em relação ao valor calórico total ingerido (VET) que é representado pelo total de quilocalorias da dieta. Os jogadores apresentaram uma ingestão calórica total (VET) de 3693 ± 1257 Kcal, sendo $50,18 \pm 9,90$ % de CHO, $14,29 \pm 3,03$ % de PTN e $35,37 \pm 8,32$ % de LIP. Das quilocalorias lipídicas da dieta, $10,39 \pm 5,20$ % eram saturadas, $13,95 \pm 4,27$ % poliinsaturadas e $9,28 \pm 3,90$ % monoinsaturadas. O consumo de COL foi de $531,23 \pm 123,14$ mg. **CONCLUSÃO:** Os atletas, mesmo com orientações nutricionais prévias, não possuem uma alimentação nas proporções adequadas recomendadas. Consomem pouco CHO e LIP em excesso, considerando os fatores saúde e performance. É necessário um controle dietético e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis nestes jovens praticantes de futebol.