

De Minas para o mundo! Uma nutricionista mineira que dá um “show de bola” para os melhores do futebol!

■ por Rosana Lopes

Patricia Teixeira. Guarde bem o nome desta brasileira que é motivo de orgulho para todos nós lá fora. Ela, simplesmente, é hoje, nutricionista esportiva, nada mais nada menos, do que do time espanhol Real Madrid, um dos mais respeitados do mundo. Pasmem: há um ano e meio! Em ano de Copa do Mundo então, todos os olhares estão voltados para eles: os *donos da bola!* É ela quem controla os hábitos alimentares dos craques da atualidade do futebol mundial. Basta citar alguns: Ronaldo, Roberto Carlos, Robinho, David Beckham, Zidane... Embora seja jovem - Patrícia tem apenas 30 anos -, o currículo dela é de uma veterana! Depois de atuar no Clube Atlético Mineiro, Cruzeiro, Santos, PSV da Holanda, Seleção Brasileira e na França, Patrícia tem realizado um trabalho muito bem sucedido, há alguns meses, na equipe de Vanderlei Luxemburgo. Patrícia Teixeira é graduada em Nutrição Desportiva pela Universidade de Paris e o resultado desse sucesso com tão pouca idade deve-se não somente ao conteúdo, mas à garra e determinação constantes dessa nutricionista. E, principalmente em um esporte como o futebol, em que os jogadores colocam suas resistências físicas à prova durante 90 minutos, o controle da alimentação é responsável por cerca de 70% dos resultados alcançados. “A nutrição é de extrema importância na vida de um atleta e, no caso específico de um jogador, o rendimento está tão diretamente relacionado a uma ingestão calórica equilibrada, como também a um bom descanso. O treinamento e a competição são resultados da energia que cada jogador estoca. Por isso, temos que reeducá-los a fim de otimizar o seu rendimento e sua atuação. Além disso, uma boa nutrição pode ajudar a prevenir lesões, melhorar o sistema imunológico, ajudar a recuperar melhor a forma após o esforço de uma partida e, obviamente, quando existe melhor atuação individual, isso repercute na obtenção de

melhores resultados em esportes coletivos”, explica Patrícia. Ela conta ainda que seu trabalho está estreitamente relacionado ao dos fisioterapeutas, preparadores físicos e equipe médica, desde a pré-temporada até o final dos campeonatos.

Fases

“O primeiro passo é submeter os jogadores a uma análise de sangue e um teste de metabolismo, que mede o gasto calórico de cada um. Isso torna possível também saber que tipos de alimentos podem vir a ter má reação com o sangue daquele atleta”, detalha a nutricionista. Em seguida, é hora de dialogar com cada jogador para conhecer seus hábitos, gostos pessoais para, então, poder elaborar uma dieta que seja capaz de fazê-lo produzir bons resultados e, ao mesmo tempo, não ser sacrificante. Informações na mão, a atenta nutricionista elabora uma prescrição para cada jogador, que é modificada à medida que os objetivos de cada atleta vão sendo alcançados. A partir daí, com o avançar da temporada, novos objetivos vão sendo traçados e novas exigências vão sendo demandadas. Ou seja, o processo é constante. Patrícia é, digamos, responsável por também ajudar a *moldar* o corpo de alguns jogadores. O craque Robinho, por exemplo, precisa adquirir mais massa muscular para se prevenir das lesões e proteger toda a estrutura óssea; já Ronaldo - o Fenômeno - tem que lutar constantemente contra a balança. O trabalho feito com David Beckham, por exemplo, aliado à disciplina do jogador, ajuda a esculpir um dos corpos mais bem desenhados do mundo! Não por acaso, ele estampa hoje muitas das maiores campanhas de *griffes* internacionais e é tido pelo mundo como símbolo do famoso metrossexual. “Muito trabalho!” Essa é a resposta que Patrícia dá a quem pergunta como ela consegue propor, e não impor - e com respeito! - suas dietas a celebridades mundialmen-



te respeitadas. Sempre que é preciso, lá está a incansável Patrícia. “Nada como um pouco de psicologia”, diverte-se ela, com sabedoria de veterana. Com cinco anos de experiência, Patrícia já sabe direitinho como conduzir esses gigantes do futebol. “Eles sabem que é para seu próprio bem, e que, através da mudança de hábitos, a *performance* em campo melhora consideravelmente. Vale também ressaltar que Vanderlei Luxemburgo é um homem que exige muito e valoriza o aporte da ciência ao futebol. O apoio dele foi fundamental nesse processo.” E Patrícia, mais do que ninguém, está convencida de que cuidados de hoje em jogadores cada vez melhores! Talvez seja por essa dedicação e muito estudo da nutricionista *expert* em futebol Patrícia Teixeira, justifique ser o Real Madrid hoje um dos melhores times do mundo! No quesito nutrição, então, nossa representante é campeã! 🏆

