

## SOJA: UM RICO ALIMENTO PARA QUEM PRATICA EXERCÍCIOS FÍSICOS

*Rica em nutrientes e gorduras que fazem bem ao organismo, a soja também é um alimento essencial na alimentação de atletas, fornecendo aminoácidos essenciais para o desenvolvimento físico e muscular*

Com a proximidade do Verão é natural que as pessoas comecem a se preocupar com o corpo e iniciem atividades físicas. Mesmo quem já pratica esportes, geralmente sente-se mais motivado a caprichar nos exercícios físicos antes de encarar o sol, a praia, a piscina. O que muitos sabem, mas nem sempre levam a sério, é que o cuidado com a alimentação é tão importante quanto o empenho físico na hora de conquistar um corpo mais esbelto. A atenção especial com as refeições, que devem ser balanceadas o suficiente para proporcionar energia e nutrientes ao organismo, pode ser determinante neste processo.

As proteínas entram neste contexto como peças chave, uma vez que contribuem para o desenvolvimento da musculatura, fornecendo aminoácidos que atuam diretamente na obtenção de massa muscular. É por isso que os atletas procuram caprichar na ingestão de alimentos ricos em proteína. A soja, por exemplo, é uma das preferidas por quem pratica esportes. Rica em proteínas de alta qualidade, ela contribui na síntese proteica no tecido muscular e no desempenho das funções metabólicas, como assimilação de nutrientes.

O consumo de soja ainda previne ou melhora lesões e inflamações musculares, uma vez que contribui para a saúde dos músculos, tendões e ossos. Isto porque as isoflavonas, substâncias encontradas na soja, produzem efeitos antioxidantes, que ajudam a diminuir a dor e a inflamação, favorecendo o retorno dos atletas ao treinamento mais rapidamente.

Vale lembrar que o consumo de outros alimentos, inclusive aqueles ricos em carboidratos, não devem ser deixados de lado. O ideal é sempre contar com

uma orientação profissional, que pode indicar a quantidade ideal de proteínas a ser consumida também os melhores alimentos.