




**FOTOP.COM.BR** CLIQUE AQUI

Olá, seja bem vindo

CONTEÚDO ▾ SUA FOTO EVENTOS ▾ SERVIÇOS ▾ COMUNIDADE ▾

Busca: Digite o que você procura.

HOME / CONTEÚDO / NOTÍCIA

**NOTÍCIAS**

Like 0 TWEET G+ 0

Por Gabriel Gameiro | 15/02/2017 - Atualizada às 10:28

## Corrida em grandes altitudes: como estar preparado?

Vai correr em grandes altitudes? O ortopedista Fellipe Savioli dá algumas dicas de como estar preparado para uma prova deste tipo

Todo o sistema respiratório está preparado para que nossos pulmões se encham de oxigênio, na medida certa, e mandem o ar para o sangue na proporção correta, nem a mais nem a menos.

Depois de correr tanto no mesmo lugar você pode querer mudar e fazer uma prova em outro país, mas se escolheu países com grandes altitudes deve estar preparado. Porque correr neles, mesmo que pouco, não é uma tarefa tão simples. Em grandes altitudes, a pressão parcial de oxigênio é menor, diminuindo a saturação do mesmo nas células vermelhas e essa diminuição pode fazer toda a diferença em uma prova, onde seu corpo será levado a altas intensidades.



Giorgio Pulcini

Participe da **14ª CORRIDA DAS PONTES DO RECIFE 10 KM CARREFOUR!**

Ao chegar no local, sua respiração vai ficar mais pesada, isso acontece para compensar a falta de oxigênio nas células vermelhas. Você deve fazer um período de aclimação quando chegar, ou seja, um tempo para se acostumar com as altas altitudes. Porque sua pressão

também vai subir, junto com a frequência cardíaca que aumentará até 50%.

Segundo o ortopedista Fellipe Savioli, o corredor deve se atentar ao mal agudo da montanha. “É uma condição médica que causa dor de cabeça, náuseas, fadiga e insônia. Ocorre possivelmente pela diminuição da saturação de oxigênio. Começam entre 4 a 12 horas após sua chegada e podem durar até uma semana”, explica o médico. A diminuição da fome e da sede costuma acompanhar este mal e isso é perigoso, podendo causar desidratação. “Uma



Receba as notícias do Webrun no seu email:

Digite seu e-mail

-37% ÓTIMO DESEMPENHO MÁXIMO RESULTADO



Ver mais



Par de caixas acústicas Torre Klipsch Premier

R\$ 6.999

R\$ 6.899

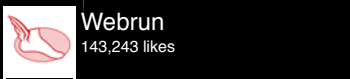
Ver mais

**Walmart.com**

**FAÇA SUA INSCRIÇÃO**

 21/05/2017 - PR (http://www.ticketa...) Serra-Da-Graciosa--Ciclismo-De-Estrada-E-Mountain-Bike-2017? origem=webrun	 30/04/2017 - SP (http://www.ticketa...) -Corrida-Parque-Shopping-Maia? origem=webrun	 26/03/2017 - S (http://www.ticketa...) Corrida-Das-Aguas-De-Camboriu? origem=webrun
 24/09/2017 - SP (http://www.ticketa...) Brasil-By-Le-Tour-De-France--2017?		 29/04/2017 - F (http://www.ticketa...) Night-Race--2017?


ver calendá



**Webrun**  
143,243 likes

Like Page Learn More

Be the first of your friends to like this



dica é cortar a gorduras. Sabe-se que uma dieta rica em lipídeos reduz a saturação de oxigênio. sendo assim aposte em uma dieta com carboidratos”, completa Savioli.

Você deve beber bastante líquido, já que países com uma altitude mais elevada costumam ter um clima frio e seco, fazendo com que haja uma grande evaporação de líquidos corporais, deixando sua boca seca e garganta coçando.

O ortopedista dá algumas dicas de como fazer uma aclimação sem sofrer muito, veja:

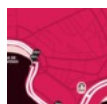
- Para uma adaptação em uma altitude de 2,3 km, são necessárias duas semanas. Para cada aumento de 610 m na altitude, é necessário mais uma semana.

- Aumente a ingestão de sulfato ferroso, pois seu corpo produzirá mais células vermelhas para poder transportar mais oxigênio. Se você for mulher e estiver no período de menstruação, sua ingestão deverá ser ainda maior.

- Lembre-se que na altitude, existem adaptações boas e ruins. Se por um lado a sua quantidade de células vermelhas aumentar, a sua massa muscular vai diminuir, podendo interferir no desempenho durante a prova.

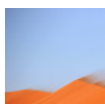


## RELACIONADAS



**GNT apresenta Corrida ElesPorElas no Aterro do Flamengo**

16/03/17



**Mountain Do tem sua primeira edição no deserto do Sahara**

16/03/17



**Revezamento Volta à Ilha completa 22 edições em Florianópolis**

15/03/17



**15 alimentos que vão ajudar a turbinar seus treinos**

15/03/17



**Últimos dias para inscrição na 23ª Maratona de São Paulo**

15/03/17



**Inscrições abertas para a 17ª Corrida e Caminhada do GRAACC**

14/03/17

## COMENTÁRIOS

0 Comments

Sort by Oldest ▼

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

<p><b>NOTÍCIAS POR ASSUNTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Notícias</li> <li>Colunistas</li> <li>Lançamentos</li> <li>Dicas de treinamento</li> <li>Corrida de rua</li> <li>Maratona e Ultra-mara</li> <li>Trail Running</li> <li>Triathlon</li> <li>Esporte Adaptado</li> <li>Saúde</li> <li>Mulher</li> <li>Outros Assuntos</li> </ul>	<p><b>SUA FOTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar foto</li> <li>Meus Pedidos</li> </ul>	<p><b>EVENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calendário</li> <li>Inscrições</li> <li>Resultados</li> </ul> <p><b>COMUNIDADE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blogs</li> <li>Facebook</li> <li>Twitter</li> <li>YouTube</li> </ul>	<p><b>SERVIÇOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asses. Esportiva</li> <li>Lojas e Marcas</li> <li>Organizadores</li> <li>Premiações</li> <li>Saúde</li> <li>Treinadores</li> <li>Revistas</li> </ul>	<p><b>SOBRE NÓS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quem somos</li> <li>Anuncie</li> <li>Contato</li> <li>English</li> <li>Comunicar erros</li> <li>Curriculo</li> <li>Termo de uso e privacidade</li> <li>FAQ</li> <li>Mapa site</li> </ul>
---	--	---	--	---

Like 143K people like this.

Antes de iniciar a prática esportiva consulte um médico para realizar exames que qualifiquem o seu estado de saúde p

Copyright© 2002-2017 Webrun Ltda. Proibida a cópia ou reprodução do conteúdo sem autorização prévia.