

## BTT em Carvalhal, Grândola

No dia 20 de agosto último, realizou-se a 3ª Maratona de BTT, em Carvalhal, concelho de Grândola, com cerca de 300 participantes.

A ADEFA participou na prova, sendo a sua equipa de Ciclismo representada pelo associado José Lopes.

A prova, depois duma volta à povoação, desenrolou-se em "single trilhos" e caminhos de terra batida até à povoação de Comporta. Estes caminhos são normalmente utilizados pelas pessoas que cultivam as terras e que para isso usam tratores que provocam erosão, por se tratar de zonas de terreno arenoso e, pior ainda em anos de seca, como é o caso, o que dificulta a passagem das bikes.

Às 9h00 em ponto deu-se a partida dos ciclistas que começaram por dar a volta à povoação, em estrada alcatroada e, à saída, em direcção às praias, após poucas centenas de metros, viraram à esquerda por um caminho de terra e subiram uma elevação bastante íngreme, com piso duro mas com areia solta por cima, que fazia derrapar a roda traseira da bike, tornando mais difícil a progressão rampa acima. Esta rampa bem íngreme serviu de "prova dos nove", para seleccionar os ciclistas, tendo vantagem os mais jovens, ou os atletas em melhor condição física. Depois de descerem a mesma rampa, por outro caminho, já se notava uma seleção de valores, ou seja, depois duma subida os atletas ficam mais ou menos seleccionados em grupos por capacidades, os de



FOTO: TUBMAS/BTT

maior poder atlético formam grupo na frente e assim sucessivamente, vão formando grupinhos, pequenos pelotões, conforme a sua capacidade. O grupo onde o elemento da ADEFA se enquadrava tinha mais ou menos 20 ciclistas. Os BTTistas circulavam numa correria louca, à beirinha dos canais - estava a ver que aquilo não acabava sem algum ir ao banho, o que não sei se teria acontecido com algum dos 300 participantes porque a preocupação dos ciclistas é com o melhor desempenho e não dá para olhar para os lados, mas sim fixar as rodas dos companheiros da frente e manter uma trajetória que não os colo-

que em perigo, ignorando o colega que circula atrás. Mas não deixa de ser notório que, pese embora se trate duma prova de competição, há companheirismo, sobretudo nos grupos que não disputam afincadamente os primeiros lugares. Se um camarada do lado ou à frente sofrer uma queda e ficar em apuros, é "código de honra e de fair-play" não deixa-lo sozinho e prestar-lhe o auxílio necessário, mesmo em prejuízo de melhor lugar na classificação. É assim o BTT, um desporto competitivo mas entre cavalheiros. Não sendo a classificação o ponto principal na participação da nossa Associação, mas sim uma forma de reabilitação, uma

vez que a equipa da ADEFA é composta por associados, cada qual com a sua deficiência, mas sem prejuízo da saúde, tentamos fazer o melhor lugar, conforme as capacidades de cada um, pois trata-se de uma prova de competição.

O representante da ADEFA, José Lopes, teve o seguinte desempenho: classificação geral entre 300 ciclistas, 106º lugar; classificação por escalões, Escalão C (mais de 50 anos), 19º lugar. Assim se concluiu mais um acontecimento desportivo com participação da ADEFA.



## 2016, declarado Ano Internacional das Leguminosas pela ONU



O vinagre é um dos temperos mais antigos do mundo, cuja origem remonta ao período neolítico.

Trata-se de um produto obtido exclusivamente a partir de um processo biológico de fermentação alcoólica e acética, tendo como matérias-primas obrigatórias uma fonte de hidratos de carbono fermentáveis (como frutos, hortícolas, cereais, mel e vinho), leveduras e bactérias acéticas. Contudo, outros ingredientes poderão ser

adicionados, é o caso do sal, de especiarias, açúcar, extratos de plantas aromatizantes, sumos, concentrados de fruta e conservantes (E220). Podendo ser a receita do vinagre tão diversificada, compreende-se que a sua composição nutricional dependa da matéria-prima que lhe deu origem. Mas, de uma maneira geral, apresenta baixo valor energético e uma riqueza em minerais como potássio, sódio, fósforo, cálcio e manganésio. Por curiosidade, os vna- gres obtidos a partir do vinho tinto são

os que apresentam maior potencial antioxidante.

As suas aplicações culinárias são tão diversas quanto as variedades disponíveis no mercado. Pode ser utilizado na confeção de sopas, massadas, arrozadas, preparação da carne e peixe, em marinadas, na preparação de molhos, na substituição de gorduras de adição e molhos, e claro, no tempero de saladas. No contexto de saladas, o vinagre balsâmico tem vingado na cozinha gourmet. Este vinagre é obtido a partir de uvas e adquire as suas qualidades organolépticas ao longo de, pelo menos, 12 anos de envelhecimento em barris de madeira. Mas o vinagre não serve apenas para conferir sabor às confeções, o vinagre também apresenta inúmeros benefícios para a saúde. Os principais relacionam-se com:

- Efeito antibacteriano devido à presença de ácidos orgânicos, como o ácido acético. Daí, por vezes, além de ser usado como tempero também se usa para higienizar alimentos porque inibe alguns microrganismos respon-

sáveis por toxinfecções alimentares.

- Efeito antioxidante: possui compostos bioativos que ajudam a reduzir o risco de algumas doenças degenerativas.
- Efeito anti-colesterolemia: os seus compostos fenólicos beneficiam a saúde cardiovascular por reduzir o mau colesterol e, conseqüentemente, a aterosclerose.
- Efeito anti-hipertensivo: a presença de potássio poderá ajudar a regular a pressão sanguínea.
- Favorece o metabolismo dos hidratos de carbono: parece estar associado à regulação do açúcar no sangue após as refeições em indivíduos saudáveis.

Por todos estes motivos, recorra ao vinagre e desfrute das suas variedades.

Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para [angela.s.henriques@gmail.com](mailto:angela.s.henriques@gmail.com).

Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação do Porto