RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 07 de Novembro de 2026

Messi e os vômitos em campo: nutricionista explica o papel da alimentação

Entenda como mudanças na dieta do craque argentino podem ter eliminado os episódios de vômito durante as partidas

Por anos, espectadores acompanharam cenas que intrigavam: durante partidas decisivas, Lionel Messi era visto vomitando dentro de campo. Esses episódios ocorreram em diferentes competições e geraram especulações que variavam desde ansiedade até possíveis questões de saúde mais complexas.

Com o tempo, o próprio astro revelou que ajustes em sua rotina alimentar fizeram esses incidentes praticamente desaparecerem. Mas qual era a razão por trás desse problema? E em que medida a nutrição realmente interfere nesse tipo de situação?

Embora nunca tenha sido divulgado oficialmente um diagnóstico médico para os vômitos de Messi, a alimentação certamente pode exercer papel fundamental no surgimento de problemas gastrointestinais durante exercícios de alta intensidade.

Ao longo de uma partida de futebol, o corpo direciona prioritariamente o sangue para a musculatura, reduzindo temporariamente o fluxo sanguíneo destinado ao sistema digestivo. Essa redistribuição de sangue dificulta a digestão para alguns indivíduos antes de atividade física intensa, ocasionando sintomas como náuseas, refluxo e até vômitos. Eis o motivo pelo qual refeições volumosas não são recomendadas como pré-treino.

Transformações na dieta do craque

Posterior à Copa do Mundo de 2014, Messi começou a trabalhar ao lado do nutricionista italiano Giuliano Poser e implantou transformações significativas em sua alimentação cotidiana. Em entrevistas posteriores, o jogador revelou que anteriormente consumia com frequência bebidas açucaradas, chocolates, doces e produtos ultraprocessados diversos.

Após essa reeducação nutricional, começou a privilegiar uma alimentação mais balanceada, baseada em alimentos naturais e minimamente transformados, entre eles carnes com baixo teor de gordura, pescados, frutas, hortaliças, leguminosas, azeite virgem e melhor distribuição das refeições ao longo do período diário.

Conforme Messi relatou, esse processo coincidiu temporalmente com o desaparecimento dos episódios de vômito durante as competições.

Nutrição como ferramenta contra náuseas no esporte

É possível evitar náuseas durante exercício por meio da alimentação, contanto que o desconforto esteja relacionado ao funcionamento do aparelho digestivo e não decorra de patologia específica. Uma alimentação

excessivamente gordurosa, em quantidade grande consumida minutos antes da atividade, pode atrasar o esvaziamento gástrico e elevar as probabilidades de desconforto gastrointestinal. Simultaneamente, questões como insuficiência hídrica, estado emocional e grau de esforço físico também são fatores que podem promover náuseas e vômitos.

Cada situação apresenta particularidades

Mesmo com a melhora descrita por Messi seguindo sua mudança de hábitos alimentares, não seria correto afirmar que unicamente a transformação dietética foi responsável pela cessação dos episódios. Visto que nunca foi tornada pública uma avaliação clínica definitiva, qualquer pronunciamento conclusivo permaneceria no âmbito especulativo.

A experiência de Messi evidencia o quanto a nutrição pode impactar no desempenho e no bem-estar gastrointestinal, porém cada indivíduo necessita de avaliação particularizada. Quando desconfortos ou vômitos ocorrem recorrentemente durante atividades esportivas, torna-se fundamental identificar possíveis origens clínicas e personalizar a abordagem nutricional conforme as necessidades específicas de cada esportista.

Além de potencializar o desempenho físico, uma alimentação apropriada também favorece uma digestão mais apropriada, restauração muscular mais eficaz e diminuição de problemas durante treinos e confrontos.

A trajetória do craque argentino demonstra que, frequentemente, modificações simples nos comportamentos alimentares podem provocar transformações significativas tanto na performance competitiva quanto na vida pessoal.