

Uso de suplementos pede cuidado

Acompanhamento especializado é fundamental; busca indiscriminada pelo corpo perfeito pode levar à perda da saúde e até matar

ISABEL FRANSON
COLABORADORA

Cada vez mais consumidos nas academias (e fora delas) os suplementos alimentares ganharam fama com a promessa de entregar, nas cápsulas, a fórmula do corpo perfeito. Mas o uso exacerbado e sem acompanhamento pode afetar os sistemas digestivo, cardíaco e renal.

"Tudo que ingerimos passa pela digestão, que começa com a saliva. Quando substituímos refeições por suplementos, fica muito fácil, não precisa mastigar. Com isso, as enzimas digestivas trabalham menos e comprometem o fígado, que tem uma sobrecarga para processar tudo", explica o endocrinologista e metabologista Paulo Maccagnan.

Nesses casos, a substância acumulada pode se transformar naquela *barrigüinha* que, justamente, a pessoa está tentando eliminar. Outros sintomas são perda de apetite, dor de cabeça e vômito.

"Do fígado, o excesso de resíduos vai para o sangue. Os rins percebem isso e tentam eliminar aquilo, para não chegar ao coração. Esse trabalho renal em excesso pode resultar em lesões, que se tornam crônicas e difíceis de reverter".

Todos esses problemas podem ser evitados, entretanto, com o consumo consciente e orientações de um profissional. "Os suplementos mais famosos são os chamados Whey Protein. Desnecessários, porque não precisamos de tanta proteína. Consumindo de forma saudável ovos, leite e queijo, mais do que satisfazemos a

Bruno Gomes Moutinho
24 ANOS, EMPRESÁRIO E PROPRIETÁRIO DA LOJA BRUNO SUPLEMENTOS, NO GONZAGA, SANTOS

Uso suplementos antes mesmo de entrar para o ramo, como uma forma de complementar a alimentação, por ter sempre uma vida corrida. Por estar cursando Nutrição, me interessei ainda mais. Uso basicamente Whey Protein para refeições líquidas, ômega 3, multivitamínico, BCAA e glutamina. Há sete anos, me interessei em entrar para o ramo, pois notei que a região tinha certa carência, então cheguei com uma forma inovadora, de delivery imediato de suplementos. Hoje, mesmo com a loja física, mantenho esse formato.

OUTRO LADO



IDOSOS

Se nos mais jovens os suplementos podem causar uma sobrecarga, há um outro público para o qual as substâncias são bem-vindas. "Os idosos, que naturalmente perdem volume muscular, poderiam fazer bom uso dessa proteína. Nesses casos, não entraria como suplemento e, sim, como complemento. Preenchendo o que o organismo precisa para reestabelecer suas necessidades", conta Cezar Henrique Azevedo, professor doutor de Nutrição da UniSantos.

necessidade do organismo", explica a coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Metropolitana de Santos (Unimes), Nayara Cavalcanti.

CREATINA

Um dos suplementos mais antigos, a creatina perdeu adeptos ao longo dos anos. Para os médicos, não é na substância que está o problema. "Assim como cafeína e chá-verde, a creatina eleva a disposição para treinar. Com cautela, pode ser usada. O

perigo está na quantidade, porque ela aumenta muito a adrenalina, e deve ser observada por pacientes de doenças cardíacas, como hipertensão", explica Maccagnan.

A substância pode causar, ainda, retenção de líquido, já que age dentro das células, transformando glicose em energia e tem efeito sobre as mitocôndrias, responsáveis por estabilizar os teores de água nas células musculares. Já os termogênicos estão pre-

ÔMEGA 3

"É um ácido graxo essencial e muitas vezes esquecido, porque as pessoas só pensam em proteína e abrem mão de vitaminas e minerais. Ele é antioxidante, ajuda a prevenir o envelhecimento", afirma o professor de Nutrição da Universidade Católica de Santos (Unisantos), Cezar Henrique Azevedo.

O ômega 3 é encontrado em alimentos como peixes, linhaça e castanhas. "Mas deve ser consumido moderadamente, já que, em excesso, pode causar hemorragias e comprometer o sistema imunológico".

DOENÇA CRÔNICA

"Do fígado, o excesso de resíduos vai para o sangue. Os rins percebem isso e tentam eliminar, para não chegar ao coração. Esse trabalho renal em excesso pode resultar em lesões, que se tornam crônicas e difíceis de reverter"

Paulo Maccagnan
endócrino e metabologista, professor do curso de Medicina da Unimes, sobre o uso dos suplementos



ÔMEGA 3

"É um ácido graxo essencial e muitas vezes esquecido, porque as pessoas só pensam em proteína e abrem mão de vitaminas e minerais. Ele é antioxidante, ajuda a prevenir o envelhecimento"

Cezar Henrique Azevedo
professor de Nutrição da UniSantos



SHAKES

Os profissionais alertam quanto ao consumo dos shakes. "Devem ser usados em paralelo a boas refeições, e não substituílas. Também é mito aquela história de que você precisa ingerir logo após a atividade física para refazer o músculo. Ele não aumenta de tamanho de repente, com o shake. É um processo, ao longo do dia. Existe um período de até duas horas para

consumir", diz Azevedo. Já os emagrecedores, famosos pelo efeito rápido, podem ter ação reversa. "Não dura. A pessoa emagrece agora, mas daqui a dois meses engorda de novo. E a alta quantidade de corantes, conservantes e adoçantes obriga o corpo a se adaptar, provocando doenças relacionadas à alimentação, como cânceres e diabetes tipo 2", lembra Nayara.

Popularidade vem do marketing

■ ■ ■ "As propagandas têm moças magras e caras fortes. É essa informação que o consumidor recebe. Não existe mais um controle sobre o que é veiculado pela indústria farmacêutica no setor de suplementos", afirma Nayara Cavalcanti, coordenadora do curso de Nutrição da Unimes.

De acordo com os profissionais entrevistados, o boom dos suplementos deve-se muito à promoção realizada pela indústria farmacêutica. "Eles foram concebidos, na verdade, para atletas profissionais que praticam esporte por muitas horas, que têm um desgast e precisam repor aquilo. Não é o caso de quem faz uma hora de academia por dia", explica

o endocrinologista e metabologista Paulo Maccagnan.

O nutricionista Cezar Azevedo lembra que esporte nem sempre quer dizer saúde. "O que essas pessoas fazem (esportistas) é para alcançar uma meta. Essa é a profissão deles. Isso não necessariamente é saudável. Para você ter uma vida ativa, fazer algum exercício, não é preciso ingerir suplementos".

REEDUCAÇÃO

Segundo ele, apesar da dosagem indicada na embalagem, a quantidade que deve ser consumida varia para cada pessoa. "O fabricante indica uma medida padrão no rótulo, só que não leva em consideração a carga de exercício que aquele indivi-

duo tem, a condição genética dele... Tudo isso deve ser examinado. Muitas vezes, o cidadão consome por conta própria, sem o acompanhamento de um profissional, e pode não ter efeito nenhum. O que acaba sendo um grande desperdício de dinheiro, porque esses produtos não são baratos".

Para Nayara, o cuidado vai além. "A população está doente. Nos rendemos a tudo que é industrializado, tudo que é fácil. É o momento de reeducar a nossa alimentação drasticamente, desde as mães em fase de amamentação. Não comprem papinha pronta, façam em casa, como nossas avós. Precisamos descaçar mais alimentos e desembalar menos".



Para a nutricionista Nayara Cavalcanti, é necessário se reeducar e readquirir bons hábitos alimentares

TATIANA AGUIAR / ACRV/PROFESSORA