

Suplementação alimentar é tema de mesa redonda no 21º Congresso Brasileiro de Medicina do Esporte e do Exercício

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício reuniu a classe médica e a comunidade científica especializada em debate sobre o uso orientado dos suplementos alimentares para o praticante de atividade física e convoca profissionais da área e opinião pública a debater o assunto.

São Paulo, 08 de maio de 2009 – Na manhã de ontem, dia 07, Euclésio Bragança, médico nutrólogo e presidente da ABENUTRI - Associação Brasileira de Empresas de Produtos Nutricionais, coordenou a mesa redonda “A suplementação nutricional e o praticante de atividade física”, no 21º Congresso Brasileiro de Medicina do do Esporte e do Exercício, que acontece até sábado (08/05) no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo.

Ao lado de José Maria Santarém Sobrinho, médico fisicultor e professor da Universidade de São Paulo (USP), e Samir Daher, presidente da Sociedade Paulista de Medicina Desportiva e Secretário Geral da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício, Bragança mediou o debate sobre uso adequado da suplementação nutricional, mais conhecida como alimentos para praticantes de atividade física, e alertou para os riscos do uso de esteróides anabólicos (anabolizantes) e outros tipos de doping. Além disso, defendeu a utilização dessa categoria de alimento para melhorar a qualidade nutricional da população, com reflexo positivo na saúde pública. “Se as pessoas praticarem atividade física regularmente e adotarem suplementos alimentares sob orientação médica na composição de uma dieta variada e equilibrada, certamente não faltarão nutrientes em seu organismo. Logo, haverá controle da obesidade e menor gasto com medicação e internação, gerando bem estar, além de desonerar os cofres públicos”, afirma Bragança.

Durante o discurso de Samir Daher, o médico abordou o fato de que hoje mais de 20 milhões de brasileiros são praticantes de atividade física, com certa regularidade, sem visar competição. “É grande o número de pessoas que fazem uso da suplementação alimentar, o que pode trazer benefícios ao organismo, especialmente se houver uma orientação de um médico ou nutricionista, profissional habilitado a definir o tipo e quantidade necessária de acordo com o perfil do esportista ou praticante de atividade física”, orienta o especialista. Na contramão desse avanço, onde cada vez mais pessoas buscam se exercitar na busca por saúde e qualidade de vida, a Anvisa pretende restringir o consumo de suplementos alimentares a apenas 10 ou 15 mil atletas considerados de alto rendimento.

Já na opinião de José Maria Santarém, o suplemento nutricional é um recurso prático que ajuda a equilibrar a dieta de quem tem o objetivo de melhorar seu desempenho durante a prática de exercícios. “Acho muito controverso afirmar que só o atleta profissional busca desempenho. O praticante de atividade física quer melhorar sua saúde, a estética e a qualidade de vida, e utilizará todas as ferramentas disponíveis para aumentar sua performance, desde a escolha do tênis à dieta”, comenta o médico.

No final da mesa redonda, durante a sessão de perguntas e respostas, Fabio Saboya, da ABENUTRI, perguntou a Samir Daher de que forma a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício vem participando da consulta pública nº 60, da Anvisa, uma vez que no site da própria Agência consta a Sociedade como referência em determinados pontos muito específicos da consulta pública. “Não tivemos conhecimento do ocorrido. A Sociedade não recebeu nenhum comunicado oficial a

respeito da consulta nº 60 da Anvisa com esse nível de detalhes. Essa informação não procede e vamos verificar o fato”, afirmou o médico.

Nova era da alimentação

“Os alimentos *fast food* também estão na contramão da conquista por uma vida saudável e os consumidores já conseguem ver a diferença”, comenta Bragança. Para os especialistas, a tendência é que a suplementação ganhe cada vez mais espaço como complemento ao novo modelo de alimentação, mais balanceada, pois é prático, facilmente absorvido pelo organismo e oferece um benefício fundamental - auxilia no equilíbrio da dieta com nutrientes que possam faltar dia-a-dia no prato do cidadão.

Uma das propostas da ABENUTRI é apresentar aos governos estaduais e municipais que a adição de 15% de proteína na merenda escolar ajuda no aprendizado, já que os estudantes na faixa de 10 a 17 anos enfrentam uma série de alterações hormonais, modificações no corpo e estão na fase de maior gasto energético. “Hoje, o achocolatado servido nas escolas não possui mais do que 3% a 4% de proteína, o que torna o alimento altamente calórico devido sua base ser composta por carboidratos, açúcar e gordura. A ação visa equilibrar o alimento para que as crianças e adolescentes ganhem em qualidade de vida no futuro”, informa o nutrólogo.

Incentivo à indústria brasileira

O Brasil é o segundo maior produtor de soja do mundo e a proteína isolada da soja, encontrada em grande parte nos produtos internacionais, é matéria-prima farta para a indústria brasileira de suplementos alimentares. Outro passo importante da ABENUTRI será junto aos produtores de queijo, os quais descartam o soro, considerado subproduto. “Sabemos que esse é um grande problema para os fabricantes, pois esse material, quando lançado na natureza, causa um dano considerável ao meio ambiente. A proteína do soro de leite possui o melhor valor biológico entre todas as demais proteínas, oferecendo excelente eficiência metabólica”, explica Bragança.

Na luta contra a falsificação e uso de anabolizantes

Os profissionais também comentaram a questão dos produtos falsificados que circulam no mercado da suplementação alimentar, que não discriminam no rótulo o seu real conteúdo. “É certo que a maior parte desses produtos contém esteróides anabólicos”, comenta Bragança. Esse é um fato recentemente comprovado por meio de uma pesquisa realizada pelo Instituto Adolfo Lutz (IAL), a qual concluiu que de 111 produtos analisados, 85 amostras não apresentavam origem identificada. Já os demais tinham procedência, estavam de acordo com a regulamentação e sem anabolizantes.

“Essa é uma luta que não para e estamos juntos com a Anvisa, o Ministério Público e o órgão de Defesa do Consumidor para encontrarmos formas cada vez mais eficazes de fiscalização para tirarmos da visão do consumidor os produtos falsificados e que contenham anabolizantes. Mais do que isso, o consumidor precisa estar atento e comprar somente produtos com procedência e origem identificada”, finaliza Bragança.

Mais informações:

GWA Comunicação Integrada

11 3030-3000

Regiane Tosatti – regiane.tosatti@gwacom.com

Clau Duarte – clauduarte@gwacom.com

