

# Anvisa libera consumo de creatina e cafeína para atletas

Praticantes de atividades físicas com objetivo de promoção da saúde continuam proibidos de usar  
27 de abril de 2010 | 13h 41

Agência Brasil

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou nesta terça-feira, 27, a liberação do uso da creatina e da cafeína por atletas. De acordo com o órgão, ficou comprovado que o consumo correto dessas substâncias pode auxiliar no desempenho durante os exercícios repetitivos de alta intensidade e de curta duração, além de contribuir para a resistência aeróbica em exercícios físicos de longa duração.



Arquivo/AE

Anvisa diz que ficou comprovado que substâncias podem auxiliar no desempenho do atleta

A diretora da Anvisa Mara Cecília Martins Brito explicou que a creatina e a cafeína eram comercializadas anteriormente apenas como medicamentos ou clandestinamente como alimentos, já que não havia estudos que comprovassem a eficácia dos produtos.

Ela destacou que, apesar da liberação, o consumo fica restrito apenas a atletas e não a praticantes de atividades físicas com objetivo de promoção da saúde.

Os riscos, de acordo com a gerente-geral de Alimentos da Anvisa, Denise Resende, incluem sobrecarga renal, no caso da creatina, e arritmia cardíaca, no caso da cafeína. "O nutricionista é responsável por esse paciente. O que acontece é que as pessoas usam de forma indiscriminada", disse.

A resolução da Anvisa deve ser publicada até a próxima segunda-feira (3) e prevê a comercialização da creatina como produto pronto para consumo entre 1,5 grama (g) e 3g. A substância pode ser adicionada de carboidratos, mas não de fibras alimentares. Já a cafeína pode ser comercializada entre 210 miligramas (mg) e 420 mg, mas não pode ser adicionada de nenhum tipo de nutriente.

As novas regras estabelecem parâmetros também para a venda de pacotes de suplementos alimentares, conhecidos como packs. Com as mudanças, diversas substâncias podem ser acondicionadas em uma mesma embalagem, mas cada produto que compõe o pack deverá ser registrado individualmente na Anvisa.

O órgão informou ainda a proibição da venda dos chamados aminoácidos de cadeia ramificada como alimentos para atletas. De acordo com a Anvisa, eles não representam riscos à saúde, mas não cumprem o efeito prometido de fornecer energia. As empresas têm 18 meses para se adaptar à nova regulamentação.