

“Proteína do soro do leite ajuda na diminuição dos radicais livres ligados ao câncer”

Muito consumido por atletas, os suplementos alimentares assumem um importante papel para o desempenho e recuperação desses profissionais. Mas para o nutricionista, especializado em bioquímica, Marcelo Ferro, uma alimentação devidamente suplementada pode beneficiar a vida de todos, inclusive idosos e crianças. De acordo com Ferro, os suplementos alimentares são grandes aliados à manutenção da saúde e eficazes para o tratamento e prevenção de doenças. Destaque para a proteína do soro do leite, que ajuda na diminuição dos radicais livres ligados ao câncer e o BCAA, que auxilia na contração muscular e melhora o quadro agudo de pacientes com fibromialgia.

ABENUTRI - Qual sua opinião sobre suplementos alimentares?

MARCELO FERRO: Os suplementos vieram auxiliar o que uma dieta alimentar não consegue prover. Em hospitais a suplementação já existe há vários anos e vem se diversificando cada vez mais no auxílio aos pacientes.

ABENUTRI - A quem são indicados?

MARCELO FERRO: Além de hospitalizados, atletas, esportistas e, principalmente, terceira idade.

ABENUTRI - Existe restrição no consumo por pessoas saudáveis de grupos populacionais diferentes: atletas x não atletas?

MARCELO FERRO: As restrições podem existir de acordo com o estilo de vida de cada paciente. Pessoas sedentárias não devem fazer utilização de suplementos como carboidratos, por exemplo. Por outro lado, as proteínas do soro do leite são fundamentais a todas as pessoas que desejam uma boa saúde. Além desta proteína ajudar a microbiótica, ela eleva um peptídeo no fígado chamado glutathione, que ajuda na diminuição dos radicais livres ligados ao câncer.

ABENUTRI - Qual a importância da suplementação alimentar para os atletas?

MARCELO FERRO: Atletas têm um desgaste energético muito grande. Para se ter uma idéia, o sistema imunológico de um maratonista, ao final de uma prova, pode estar na mesma situação a de um (portador do vírus HIV) aids. Portanto, as reposições de proteínas, vitaminas, minerais e carboidratos são de vital importância. Um atleta que, após uma maratona, consumir uma massa com frango logo após a prova, por exemplo, ainda vai

gastar uma quantidade de energia para o processo digestivo. Sendo assim, é muito mais eficiente consumir um suplemento que já esteja em sua forma pré-digerida, facilitando a metabolização dos nutrientes sem provocar mais gasto de energia pelo atleta, deixando a refeição para ser feita algumas horas após. Isso vale também enquanto o atleta está em prova. Um meio Ironman, por exemplo, leva de 5 a 9 horas para ser concluído, dependendo do preparo do atleta. Em casos de maratona, atletas amadores levam de 3 a 6 horas para completar a prova, sem suplementação seria um suicídio.

ABENUTRI - Suplementos nutricionais são importantes na manutenção da saúde?

MARCELO FERRO: Como expliquei acima, as proteínas do soro do leite têm papel decisivo na saúde das pessoas. Hoje encontramos mais de 2.600 publicações acadêmicas sobre a prevenção do câncer com proteína do soro do leite. Outro fato importante sobre a suplementação é a utilização, por médicos e nutricionistas, de BCAA em pacientes portadores de fibromialgia. Existem evidências científicas de que a leucina do BCAA auxilia na contração muscular destes pacientes melhorando o quadro agudo.

ABENUTRI - Por conta da rotina dos dias atuais, você considera que as pessoas conseguem manter uma alimentação equilibrada e balanceada apenas com os alimentos convencionais? O Sr. é favorável ao uso de suplementos nutricionais para auxiliar na adequação da dieta?

MARCELO FERRO: Além da proteína do soro do leite, acho necessária uma observação mais detalhada para a utilização de minerais quelatos e vitaminas na alimentação. Os testes de análises de cinzas dos alimentos vêm demonstrando uma deficiência muito grande destes micronutrientes na mesa do brasileiro. Por esse motivo, deve-se observar com muito rigor a rotina alimentar destes pacientes e suplementá-los, se necessário. Um fato curioso é que, pelas análises de cinzas, os alimentos se apresentam mais pobres a cada década e a IDR das vitaminas e minerais estão cada vez menores nos rótulos.

ABENUTRI - Há alguma restrição de consumo para praticantes de atividades físicas regulares?

MARCELO FERRO: As restrições vão depender das da anamnese de cada paciente.

ABENUTRI - Quais as diferenças entre alimentos anabólicos e anabolizantes esteroidais?

MARCELO FERRO – Esteróides anabolizantes são hormônios formados através de ésteres de colesterol pelas gônadas e supra-renais (em quantidades bem inferiores), enquanto que alimentos anabólicos auxiliam na construção de tecidos, como por exemplo, as proteínas. Portanto, uma coisa não tem nada a ver com a outra.

ABENUTRI - Qual as chances de que um atleta seja pego no exame antidoping por consumir suplementos?

MARCELO FERRO: Nenhuma.

ABENUTRI – Há alguma consideração que o senhor gostaria de fazer e não foi perguntada?

MARCELO FERRO: Acredito que há pouca informação sobre o assunto. Seria muito bom se a ANVISA quando retira, ou aprova, um produto no mercado, fornecesse aos profissionais da área da saúde um laudo com evidências científicas sobre o assunto. Isso nos deixaria mais informações sobre os reais motivos das aprovações e proibições que fazem. Não sabemos ao certo quais critérios a vigilância utiliza e, em várias oportunidades, ficamos perdidos quando precisamos suplementar. Caso haja algum departamento da ANVISA neste segmento, nutricionistas, bioquímicos e médicos poderiam colaborar com a entidade e melhorar o quadro atual.