

dieta e nutrição

Suplementos alimentares - Saiba tudo aqui!



Você precisa deles? O que é proibido? O que faz bem? Quando devem ser usados? Analisamos os principais nutrientes industrializados consumidos por mulheres com a promessa de construir um corpo perfeito

por Carlos Amoedo | Foto Gettyimages

Médicos e nutricionistas se renderam aos suplementos alimentares que ajudam malhadoras, como você, a tirar o máximo proveito do exercício, conquistando curvas mais definidas enquanto as gordurinhas vão sendo eliminadas. Mas comprar e consumir esse tipo de produto no Brasil é mais complicado do que em países como os Estados Unidos.

A legislação brasileira proíbe a comercialização de vários suplementos que, lá fora, fazem sucesso. É o caso da creatina, do CLA e da carnitina. Aqui, o consumo dessas substâncias só é permitido via manipulação e com apresentação de receita médica. Por isso, se você está com viagem marcada para o exterior e planeja trazer qualquer um desses itens na bagagem para o consumo próprio, é melhor ter um pedido médico em mãos para não ser barrada pela Polícia Federal. E aquele mundo de suplementos exposto nas lojas especializadas? Apenas os aprovados pela Agência Nacional da Vigilância Sanitária (Anvisa) – órgão ligado ao Ministério da Saúde – têm a venda liberada. Mas nem sempre é o que acontece. Resultado: a gente fica sem saber o que pode ser usado legalmente e, pior, se funciona de verdade. Para ajudá-la, elaboramos um guia com informações sobre os produtos mais procurados pelas mulheres – proibidos ou não. Mas que fique claro: adquira um suplemento apenas quando recomendado por um

médico ou nutricionista. Apesar de não ser um medicamento, consumir esse tipo de produto sem necessidade ou em excesso pode acarretar prejuízo a sua saúde.

Barrados na mesa No início dos anos 1980, os suplementos à base de carnitina, conhecidos como fat burners (ou queimadores de gordura), invadiram as academias. A promessa desse aminoácido era levar as moléculas de gordura para o interior das células, onde seriam incineradas e produziram energia. Mas essa ação não foi comprovada e, portanto, a carnitina foi barrada pela Anvisa. O mesmo aconteceu com o ácido linoleico conjugado (CLA), que é o ômega 6 turbinado em laboratório. Contra esse produto pesou, ainda, a suspeita de sobrecarregar o fígado.

Promessas Entre os suplementos que podem ajudar na perda de peso e ainda são pouco conhecidos no Brasil estão o SAME e aqueles à base de guggulsterona, componente extraído de uma planta cultivada na Índia. Segundo o endocrinologista Felippo Pedrinola, o SAME é comercializado nos Estados Unidos e tem como princípio ativo a metionina, um aminoácido que, associado a alguns antidepressivos, tira a ansiedade e melhora o humor. Isso faz dele um coadjuvante da dieta. O suplemento à base de guggulsterona, ainda em fase de estudos lá fora, parece inibir as enzimas que ajudam a formar as moléculas de gordura no organismo. “Assim que for estipulada uma dose segura do produto, ele deve ser liberado”, diz Felippo.

Cafeína: uso polêmico

Apesar de já ter sido considerada doping em competições esportivas, a cafeína pura deve ser liberada pela Anvisa até o fim do ano. É um dos principais componentes dos suplementos conhecidos nas academias como termogênicos, que prometem dar mais pique para malhar e acelerar o emagrecimento. Encontrada em vários alimentos (café, chá, chocolate, guaraná em pó, refrigerante), a substância entra no cardápio de quem quer emagrecer ou ficar mais “ligado” no exercício. Ao estimular o sistema nervoso, a cafeína faz com que algumas funções do organismo (metabolismo, por exemplo) sejam aceleradas. Também faz com que as glândulas supra-renais produzam mais adrenalina, que é despejada na corrente sanguínea, deixando o corpo todo em estado de alerta. Esse tipo de suplementação, no entanto, tem pouca serventia para quem bebe café diariamente. “Cerca de 230 miligramas de cafeína (equivalente a duas xícaras de café expresso) são suficientes para estimular o sistema nervoso”, diz a nutricionista Cibele Crispim. O problema de substâncias excitantes como a cafeína é perder o efeito depois de um certo período de uso, exigindo um ajuste na dosagem – o que pode ser perigoso ou, no mínimo, desconfortável. “Estudos realizados na Universidade de São Paulo mostraram que uma dose alta de cafeína provoca aumento dos batimentos cardíacos e insônia”, diz Felippo Pedrinola, endocrinologista de São Paulo.

Whey protein É um dos suplementos mais vendidos no país tanto para mulheres quanto para homens. À base de proteína do soro do leite, auxilia na construção da massa muscular e é presença certa na mochila de malhadoras que buscam um corpo mais definido. Uma medida tem entre 20 e 30 gramas de proteína, o equivalente a um queijo de minas de 250 gramas, só que livre de gordura. Quem malha pesado – faz um treino consistente de musculação por uma hora, por exemplo – pode consumir duas medidas do produto. Nunca mais do que isso. Consumido em excesso, o whey sobrecarrega os rins, pois precisam trabalhar dobrado para eliminar as substâncias tóxicas (amônia e uréia) produzidas pelo organismo. A recomendação diária de proteína varia entre 1,5 grama e 2 gramas por quilo corporal. Ou seja, uma mulher de 60 quilos precisa até 120 gramas. E essa medida pode ser facilmente atingida com o consumo de ovo, carne magra, queijo e leite desnatado e grãos (soja, quinua, grão-de-bico). Outro motivo para não exagerar no

whey: o montante de proteína que não é utilizado para a produção dos músculos vira gordura. É a lei da natureza.

Barras de proteína É a versão compacta do whey, pronta para o consumo. Cada barrinha concentra entre 15 e 30 gramas de proteína. Algumas incluem carboidrato, vitaminas e minerais. As barras menores, com cerca de 150 calorias, são uma boa opção de lanche rápido depois do exercício. O excesso desse suplemento, no entanto, pode provocar os mesmos problemas que o whey: rins sobrecarregados e peso extra.

Shakes de emagrecimento Assim como o whey protein, podem ser consumidos no lugar de uma refeição. “Para substituir o café da manhã ou o jantar, esses produtos devem ter entre 25% e 50% de proteína, além de carboidrato e vitaminas”, diz Euclésio Bragança, nutrólogo e presidente da Associação Brasileira das Empresas de Produtos Nutricionais (Abenutri). Alguns contêm fibras para ajudar na digestão.

Carboidrato Os suplementos à base desse nutriente são indicados antes da malhação pesada ou entre duas atividades igualmente intensas (uma hora de musculação e 40 minutos de corrida, por exemplo). “A indicação varia de 10 a 20 gramas e, geralmente, na forma de gel por ser mais prático”, diz Alessandra Caviglia, nutricionista da academia Cia. Athletica, em São Paulo. O carboidrato é a principal fonte de energia do organismo, mas sempre que é consumido em excesso engorda. Normalmente, esse nutriente é evitado por quem quer emagrecer e consumido pelas mulheres que já atingiram o peso ideal e praticam bastante atividade aeróbica.

Glutamina

Esse aminoácido dá condição para o intestino absorver melhor os nutrientes essenciais, mesmo quando consumidos em pouca quantidade. Por isso, é indicado especialmente para quem se alimenta mal e vive à base de lanches rápidos e pouco nutritivos. É também um grande aliado das mulheres que fazem dietas restritivas. A dose diária recomendada é de 5 gramas (uma colher de café), 20 minutos antes do café da manhã.

Creatina A Anvisa estuda a possibilidade de liberar a comercialização da creatina na forma de suplemento até o fim do ano. Composto de três aminoácidos – glicina, arginina e metionina –, é atribuído a esse suplemento o poder de retardar a fadiga muscular em atividades de alta intensidade, que pedem uma resposta imediata do corpo em um curto espaço de tempo. Em outras palavras, essa substância funciona como um combustível importante para manter o músculo no batente em situações de esforço rápido (explosão muscular). “Com a liberação da Anvisa, a creatina, assim como a cafeína, será vendida separadamente. Ou seja, não poderá ser combinada a outros nutrientes”, diz Karina Kwasnicka, secretária executiva da Abenutri. Atualmente, a creatina é vendida apenas em farmácias de manipulação com receita médica e consumida por malhadoras que têm o objetivo de tirar maior proveito dos exercícios com sobrecarga – tipo musculação. E, como retém água dentro das células musculares, também é um recurso para dar aquela “inflada” no corpo, efeito apreciado pelas adeptas da malhação pesada. “Os estudos mostram, no entanto, que a creatina é capaz de ajudar apenas as pessoas que não comem carne vermelha ou atletas como corredores de provas curtas, que necessitam de muita explosão muscular”, diz Cibele Crispim, nutricionista da RGNutri Consultoria de Nutrição, em São Paulo. O consumo diário indicado varia de 3 a 5 gramas. Para conseguir essa mesma quantidade de creatina na carne vermelha, principal fonte do nutriente, é necessário comer pelo menos 1 quilo do alimento, o equivalente a cerca de dez bifês. O que se torna praticamente impossível, especialmente se a ideia é enxugar as gordurinhas.

BCAA Suplemento à base de três aminoácidos essenciais (leucina, isoleucina e valina), que formam as proteínas e são produzidos pelo organismo. O consumo de até 2 gramas (duas cápsulas) geralmente é feito logo após a malhação pesada, com o objetivo de auxiliar no processo de construção da massa muscular. Esse produto, no entanto, está na mira da Anvisa sob suspeita de não entregar o que promete. “Os estudos têm mostrado que essa substância só funciona para quem pratica atividades que provocam um grande desgaste físico, como maratona”, diz a nutricionista Alessandra Caviglia.

LA À base de ácido linoleico (ou ômega 6), encontrado no azeite, no óleo de girassol e em outros alimentos –, é indicado para quem faz dieta com muita restrição de gordura. O suplemento ajuda a garantir o estoque necessário desse nutriente (importante para o bom funcionamento do organismo), com a vantagem de ser considerado uma gordura do bem. A recomendação diária é de uma cápsula de LA, que tem a mesma quantidade da gordura encontrada em uma colher de sobremesa de azeite.

Colágeno É um tipo de proteína que dá sustentação à pele, além de participar na formação das fibras capilares. Os suplementos à base de colágeno são procurados especialmente por mulheres que querem evitar a flacidez, comum quando se perde muito peso em pouco tempo. A indicação é de 6 gramas, três vezes ao dia, ou um sachê (cerca de 10 gramas de colágeno) diluído em água ou suco.

Perigo: bomba! Ainda que sejam confundidos com suplementos, os chamados esteróides anabólicos ou bombas, como são conhecidos nas academias, são medicamentos que pedem, em farmácias, receitas controladas para a sua comercialização. À base de testosterona, o mais importante hormônio masculino, eles promovem um rápido ganho de massa magra por servir de receptor de proteína nos músculos. O uso destes medicamentos é indicado em caso de deficiência de testosterona, problema que afeta homens com mais de 55 anos. “O uso indiscriminado e sem necessidade dos esteróides é perigoso, pois provoca efeitos colaterais graves, como o comprometimento das funções hepáticas e até câncer de fígado”, diz o endocrinologista Felippo Petrinola. Em mulheres, os esteróides causam, ainda, o crescimento de pêlo e engrossam a voz, dando ao corpo feições mais masculinas.