



SUPLEMENTOS ALIMENTARES: MITOS E VERDADES

*Ana Cláudia Baylão; Ana Luiza do Paço Baylão; Bárbara Ferreira;
Guilherme Furtado Cunha; Natalia Simões; Thaiane Freitas;
Carlos Alberto Lacerda Pinto; Miguel de Lemos Neto.*

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda.

Introdução: Na sociedade contemporânea, o culto ao corpo, a busca da saúde perfeita e controle do envelhecimento tornaram-se elementos culturais, ditando padrões de beleza e comportamento, como a prática esportiva, com buscas de resultados estéticos e consumo de substâncias que auxiliem nesse processo. (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009). A suplementação nutricional consiste na ingestão de um nutriente, no momento exato, com objetivos definidos. (SILVEIRA; LISBOA; SOUZA, 2011.) Os suplementos podem ser vitaminas, minerais, ervas, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações dessas substâncias. (ANDRADE et. al., 2012).

Objetivos: Explorar o tema através da análise de entrevista direta realizada com o Dr. Hélio Ventura, especialista em Medicina do Exercício e Medicina Ortomolecular, destacando também o que há de mais recente na literatura, no que se refere à suplementação dietética.

Método: Análise de entrevista direta com metabologista Dr. Hélio Ventura, embasada em artigos recentes encontrados nas bases de dados Scielo e BVS.

Resultados: Segundo o Dr. Hélio Ventura, a suplementação é uma forma de otimizar as quantidades ou a velocidade de absorção de alguns nutrientes. Então, é sempre interessante, desde que bem planejada, para a *performance*, recuperação ou colocar o atleta numa composição corporal adequada à atividade a qual ele se propõe. Para as pessoas que não praticam esporte, pode ser utilizada, mas sempre com algum objetivo, como emagrecer ou suprir algum nutriente, por exemplo, podendo-se indicar em casos específicos, quando queremos um determinado resultado. O metabologista enfatiza que há critérios para se estabelecer a relação idade mínima/máxima X suplementação, como, por exemplo, uma criança com anemia que deve ingerir composto de ferro, o que é, tecnicamente, uma suplementação. Da mesma forma, há critérios para suplementação, dependendo do



sexo, do esporte praticado, da composição corporal, entre outros. Outro cuidado a ser tomado é em relação aos exames complementares antes da prescrição da suplementação. Normalmente, solicita-se hemograma, provas de função renal e hepática, ureia e creatinina; status lipídico, colesterol, lipídios, apoproteína também são sempre avaliados. Pode-se solicitar avaliação de alguns hormônios, dependendo do atleta e da idade, hormônios sexuais e da tireoide. Exames ortomoleculares para avaliação do status mineral normalmente são secundários, são mais um tipo de exame, não a base do tratamento. Ressalta-se, também, que, infelizmente, o custo da suplementação é um dos fatores limitantes do tratamento, entretanto, dependendo do objetivo, isso não é impeditivo para a maioria das pessoas. Vale registrar, também, que alguns suplementos podem causar efeitos colaterais. Segundo o Dr. Hélio Ventura, por questões filosóficas e de marketing, não se deve usar substâncias proibidas, como os anabolizantes, pois podem causar várias complicações.

Conclusão: Atualmente, o uso de suplementos está difundido no Brasil, sendo consumidos, em muitos casos, sem orientação profissional adequada. Desse modo, cresce a necessidade de difundir o conhecimento científico acerca das principais indicações, efeitos desejados e adversos e a importância da busca da orientação profissional no uso desses produtos.

Palavras-chave: Suplementos; medicina.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. A. et al. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 20, n. 3, p. 27-36, 2012.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 773-782, 2009.

SILVEIRA, D. F.; LISBOA, S. D.; SOUZA, S. Q. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 5, n. 25, p. 5-13, 2011.