



DESAFIOS NA AUTOSSUPLEMENTAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA: COMO CONDUZIR?

Neste conteúdo iremos abordar:

- 1) Alimentação e suplementação para praticantes de atividades físicas;
- 2) Suplementos mais usados;
- 3) Os riscos da autossuplementação e uso excessivo de suplementos.

Alimentação e suplementação para praticantes de atividades físicas

O praticante de atividades físicas tem como busca a melhora em sua estética, rendimento nas atividades do dia a dia, mais saúde e disposição. No entanto, muitas vezes esta pessoa entra em contato com promessas e padrões estéticos estereotipados e com características físicas, como um percentual muito baixo de gordura corporal e um maior desenvolvimento dos músculos, muitas vezes irreais para pessoas que praticam exercícios regulares.

Estes objetivos, tanto estéticos quanto de qualidade de vida, podem efetivamente ser atingidos com a ajuda profissional de nutricionistas e educadores físicos. Porém, é muito comum a falta de orientação e informações incorretas que acabam por levar o indivíduo para o caminho contrário ao da sua saúde, com hábitos alimentares incorretos e uso de suplementos com ingredientes inadequados ou em quantidades exageradas para sua individualidade.¹

A nutrição feita de forma correta e individualizada é uma grande aliada do exercício físico em muitos aspectos, favorecendo as vias metabólicas associadas à atividade física, a exemplo do armazenamento de energia na formação de glicogênio muscular.¹

Os [suplementos nutricionais](#) devem ser usados com o objetivo de complementar nutrientes que por algum motivo não estejam sendo fornecidos pela alimentação ou conforme necessidades específicas da prática de atividades físicas.¹

Assim, um bom plano alimentar com [avaliação nutricional](#) adequada, preparado por um profissional de nutrição, conforme as características e necessidades de cada paciente, pode incluir o uso de suplementos de forma equilibrada e sem excessos.¹



Os tipos de suplementos mais utilizados são:

PROTEÍNAS

Os preparados à base de proteínas são os suplementos mais consumidos por praticantes de atividades físicas, principalmente as proteínas do soro do leite (whey protein), por seu alto valor nutricional, sendo rico em aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada (BCAA), especialmente a leucina, além do cálcio e dos peptídeos bioativos do soro.²

O consumo de proteínas nas doses adequadas, traz benefícios como:²

- Manutenção do balanço nitrogenado positivo;
- Aumento da síntese proteica muscular;
- Prevenção do catabolismo muscular associado à falta de proteínas;
- Redução da gordura corporal;
- Diminuição da ação dos agentes oxidantes no músculo esquelético;
- Aumento da concentração de insulina plasmática, melhorando a captação de aminoácidos pelas células.



Segundo as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, estas doses adequadas de proteínas para praticantes de atividades físicas é de 1,6 a 1,7g/kg de peso por dia, a depender da individualidade e de modalidade, duração e intensidade dos treinos.³

Estudos realizados com praticantes de musculação que receberam uma oferta proteica de 2,5g/kg de peso/dia mostraram que não houve ganhos adicionais para o aumento da síntese proteica, para a positivação do balanço nitrogenado e para o ganho de massa muscular.³

Ingerir proteínas acima da quantidade adequada pode, por exemplo, causar o aumento na produção de ureia, resultando em cólicas abdominais, diarreia e maior risco de desidratação. Caso esse excesso ocorra sem uma dieta balanceada, que inclua frutas e vegetais, o excesso de proteínas pode piorar a densidade mineral óssea pelo aumento da produção ácida endógena e excreção de sulfato.²

Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA)

Os aminoácidos de cadeia ramificada: leucina, isoleucina e valina são utilizados devido à sua importância para construção muscular e para evitar o catabolismo.⁴

Estudos feitos com praticantes de atividades físicas mostraram que a ingestão isolada de 5,6g de BCAA após uma sessão de exercícios aumentou a síntese de proteínas em 22% com relação ao grupo placebo. No entanto, embora significativo, este número está 6 vezes abaixo dos mesmos resultados com a ingestão de whey protein batido com leite, com a mesma quantidade de BCAA, mas também a presença dos outros aminoácidos essenciais, dos quais os BCAAs dependem para sua ação ser mais efetiva.⁴



Creatina



O organismo humano necessita de aproximadamente 2g de creatina por dia, sendo 1g resultante da produção endógena no fígado, nos rins e no pâncreas, a partir da glicina, da arginina e da metionina e 1g resultante da dieta, estando presente, por exemplo, na carne vermelha.

Trata-se de um suplemento utilizado para melhorar a energia durante os treinos, uma vez que tem a função de regenerar o ATP ao participar da refosforilação do ADP, além de sua ação antioxidante e capacidade de aumentar a retenção de água intramuscular, aumentando o volume dos músculos.

Estudos mostram que o uso nestas doses (entre 1g e 2g por dia) não causa alterações nas funções hepática e renal, mas o consumo excessivo pode levar ao ganho de peso, desconforto gastrointestinal e aumento de câimbras musculares.²

Vitaminas e minerais

A prática de atividades físicas, especialmente de mais intensidade ou duração pode aumentar a produção de radicais livres devido ao maior consumo de oxigênio pelas mitocôndrias.² Desta forma, o uso de vitaminas antioxidantes como: C, E e carotenoides, bem como os minerais zinco e selênio, são bastante indicados e suportados por diversas pesquisas para serem utilizados por praticantes de atividades físicas.⁵



Termogênicos: cafeína



A cafeína destaca-se entre os suplementos termogênicos, sendo utilizada para melhorar o desempenho durante as atividades físicas de várias formas:²

- Na mobilização de ácidos graxos livres do tecido adiposo;
- Na melhora da função neuromuscular;
- Na melhora da resistência por mais tempo de exercícios;
- Na melhora da contratilidade dos músculos cardíacos e esqueléticos;
- No estímulo do sistema nervoso central;
- Na prevenção da fadiga e melhora da produção de energia;
- No aumento da concentração;
- No aumento da vigília e melhora do humor.

Estes efeitos podem ser alcançados com doses entre 3 e 6mg/kg de peso. O consumo excessivo, no entanto, pode levar a efeitos indesejáveis como: insônia, tremores, cefaleia, irritação gastrointestinal, hemorragia, estimulação da diurese, agitação e distração mental.²

Os riscos da autossuplementação e uso excessivo de suplementos

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alerta que os riscos da suplementação feita de forma incorreta iniciam-se já em sua aquisição, uma vez que são produzidos em diversos países que possuem regulamentações diferentes daquelas vigentes no Brasil, podendo conter substâncias não permitidas, além de informações enganosas nos rótulos, causando riscos imprevisíveis à saúde dos usuários.⁶

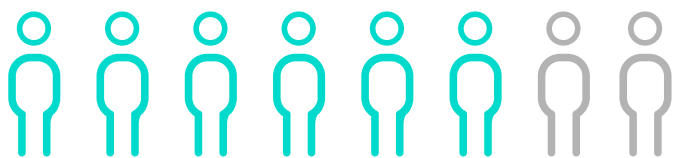
Além disso, a falta de conteúdos e as informações errôneas ou incompletas sobre suplementos nutricionais, têm levado muitos praticantes de atividades físicas a utilizarem suplementos sem a orientação do profissional de nutrição, na maioria das vezes por sua própria escolha ou pela prescrição de amigos e profissionais não habilitados em nutrição esportiva. Os principais erros são:⁷

Uso de produtos inadequados, sem considerar os nutrientes que precisam ser adicionados à alimentação;

Uso de quantidades maiores do que as necessárias para o organismo, mesmo com a prática de exercícios.

Ao serem consumidos em excesso, alguns ingredientes presentes nos suplementos podem levar à sobrecarga em órgãos como o fígado e os rins, muitas vezes de forma silenciosa e gradual, podendo levar o organismo a doenças ou até mesmo à falência desses órgãos.⁷

Um estudo mostrou que entre os usuários de suplementos:⁸

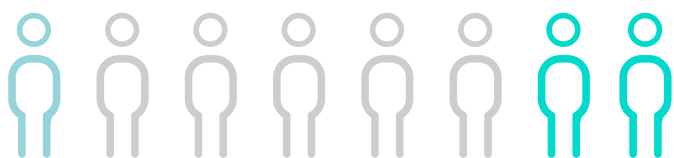


80% fazem uso de produtos sem nenhuma indicação médica;

80%

25%

Cerca de **25%** fazem uso por conta própria.



Apenas **6%** dos usuários de suplementos receberam a indicação de um nutricionista e **13%** por indicação de um médico, caracterizando um cenário onde a autossuplementação e a suplementação com orientação não profissional são prevalentes entre os praticantes de atividades físicas.⁸

Assim, podemos concluir que a participação do profissional de nutrição é essencial, não apenas para prescrever os suplementos e quantidades adequadas, mas para promover a educação dos praticantes de atividades físicas sobre os suplementos, minimizando riscos e potencializando os bons resultados da suplementação nutricional para melhor performance, saúde e qualidade de vida.⁷

Da mesma forma, é fundamental a escolha de suplementos/complementos alimentares confiáveis, com doses adequadas de proteínas, vitaminas, minerais e outros, como a cafeína, para evitar os excessos e ter todos os benefícios que estes nutrientes podem oferecer, sendo uma opção prática para o dia a dia do paciente.

nutren[®]
protein

Seu combo diário
de Foco & Energia.



CONTÊM GLÚTEN

Referências Bibliográficas: 1. Moreira FP, Rodrigues KL. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Rev Bras Med Esporte. 2014;20(5):370-3. ([link](#)) 2. Alves C, Lima RV. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. J Pediatr (Rio J). 2009;85(4):287-94. ([link](#)) 3. Menon D, dos Santos JS. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Rev Bras Med Esporte. 2012;18(1):8-12. ([link](#)) 4. Santos CS, Nascimento FEL. Consumo isolado de aminoácidos de cadeia ramificada e síntese de proteína muscular em humanos: uma revisão bioquímica. Einstein (São Paulo). 2019;17(3):1-5. ([link](#)) 5. Da Silva LC. Terapêutica antioxidante ortomolecular como estratégia para uma saúde equilibrada. Brazilian Journal of Health Review. 2021;4(4):16370-92. ([link](#)) 6. Cava TA, et al. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul. Epidemiol. Serv. Saúde. 2017;26(1):99-108. ([link](#)) 7. Da Silva ACG, Rodrigues Junior OM. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. Brazilian Journal of Development. 2020;6(12):96770-84. ([link](#)) 8. Hospital Sírio Libanês. O perigo dos suplementos alimentares. Revista VIVER 05 2014. ([link](#))



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.



NHS000872