

SUPLEMENTOS PROIBIDOS

Especialistas dizem que produtos ofertados no mercado, que prometem perda de peso ou ganho de massa muscular, só devem ser consumidos se houver orientação de especialistas em nutrição. Do contrário, os efeitos no organismo podem ser devastadores

A saúde em primeiro lugar

» ADRIANA BERNARDES

O desejo de um corpo perfeito, a qualquer custo e rápido, aliado às promessas milagrosas dos suplementos alimentares, resulta em uma combinação explosiva para o organismo. As consequências vão de dependência à elevação da pressão arterial, taquicardia, sudorese e até a morte. E o que é pior: especialistas asseguram não haver comprovação científica dos resultados prometidos nos rótulos dos suplementos em geral, especialmente dos chamados termogênicos proibidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Na última semana, o *Correio* revelou o comércio clandestino de substâncias como OxyElite Pro, Jack3D e Lipo-6Black, que prometem queimar a gordura promovendo a aceleração da perda de peso. Um dos coordenadores do Laboratório de Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP), Bruno Gualano, explica que, de forma geral, o objetivo principal dos produtos conhecidos como termogênicos é aumentar a queima de gordura. Mas que a eficiência é muito pequena, especialmente dos ingredientes legalizados e que, portanto, podem ser comercializados no Brasil, como a cafeína e o pó de guaraná.

Bruno Gualano esclarece que esse tipo de substância estimula o sistema nervoso central, elevando a frequência cardíaca e acelerando o metabolismo. “Mas não a ponto de, por si só, aumentar a oxidação de gordura de maneira significativa. O que a indústria faz, especialmente a americana e a europeia, é combinar outros ingredientes capazes de elevar o potencial psicotrópico do suplemento”, explica. Com isso, o produto causa taquicardia, maior sudorese e o indivíduo tem a sensação de perda de peso e de aceleração do metabolismo. “Agora, de fato, possuem efeitos adversos bastante importantes e, por isso, foram banidos do Brasil corretamente”, defende.

Prescrição

Pós-graduado em nutrição esportiva, Adilson Ferreira alerta que qualquer suplemento, desde que permitido pela Anvisa, deve ser ingerido sob orientação de nutricionista, levando em conta o perfil de cada paciente e a dosagem correta para cada caso. Ele explica que o problema dos “produtos de prateleira” é que eles reúnem, em um só pote, vários compostos com uma determinada dose que pode não ser a adequada para aquela pessoa.

Ao embarcar no modismo, o indivíduo coloca a saúde em risco. Ferreira reforça que não é exagero dizer que o uso indiscriminado desse tipo de substância, dependendo do quadro clínico

Palavra de especialista

“O negócio é o feijão com arroz”

“Trabalho como educadora física há 17 anos e sempre fui totalmente contra o uso de suplementos. Participo de cursos, congressos, fiz pós-graduação e não há nenhuma confirmação científica de que esses produtos fazem o efeito a que se propõem. Só prometem algo que, além de não se concretizar, fazem o baita mal à saúde, com risco renal, falência do fígado, arritmia cardíaca, podendo levar à morte.

Diante disso, o profissional de

educação física tem um papel importante dentro das academias, um lugar onde se tenta esculpir corpos: o de conscientizar o aluno sobre os riscos. Nas academias, os instrutores são formadores de opinião e têm, se quiserem, o poder de incentivar o uso dessas substâncias. Algumas pessoas querem um resultado excelente e a curto prazo. Aí começam a tomar essas coisas. Mas e a saúde, não está acima de tudo? Não há milagre para ter corpo bonito. O negócio é o feijão com arroz: atividade física, disciplina e comer direito.”

Graziela de Paula Ricardi, educadora física

Três perguntas para

FÁBIO BICALHO - NUTRICIONISTA CLÍNICO PELA UNESA-RJ, PÓS-GRADUADO EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL PELA UNICSUL-SP, SUPERVISOR EM SEGURANÇA DE ALIMENTOS PELO INSTITUTO DE HOSPITALIDADE, NO RIO DE JANEIRO, E MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

De que forma os termogênicos atuam no organismo?

Atuam no sistema nervoso central e sugerem aumento de disposição e energia.

Quais são os riscos da ingestão indiscriminada desse tipo de produto?

O uso indiscriminado e sem orientação de nutricionista ou médico pode causar sérios danos à saúde. O *dimethylamylamine* (DMAA), presente em alguns suplementos alimentares, tem efeitos estimulantes sobre o sistema nervoso central, pode causar de-

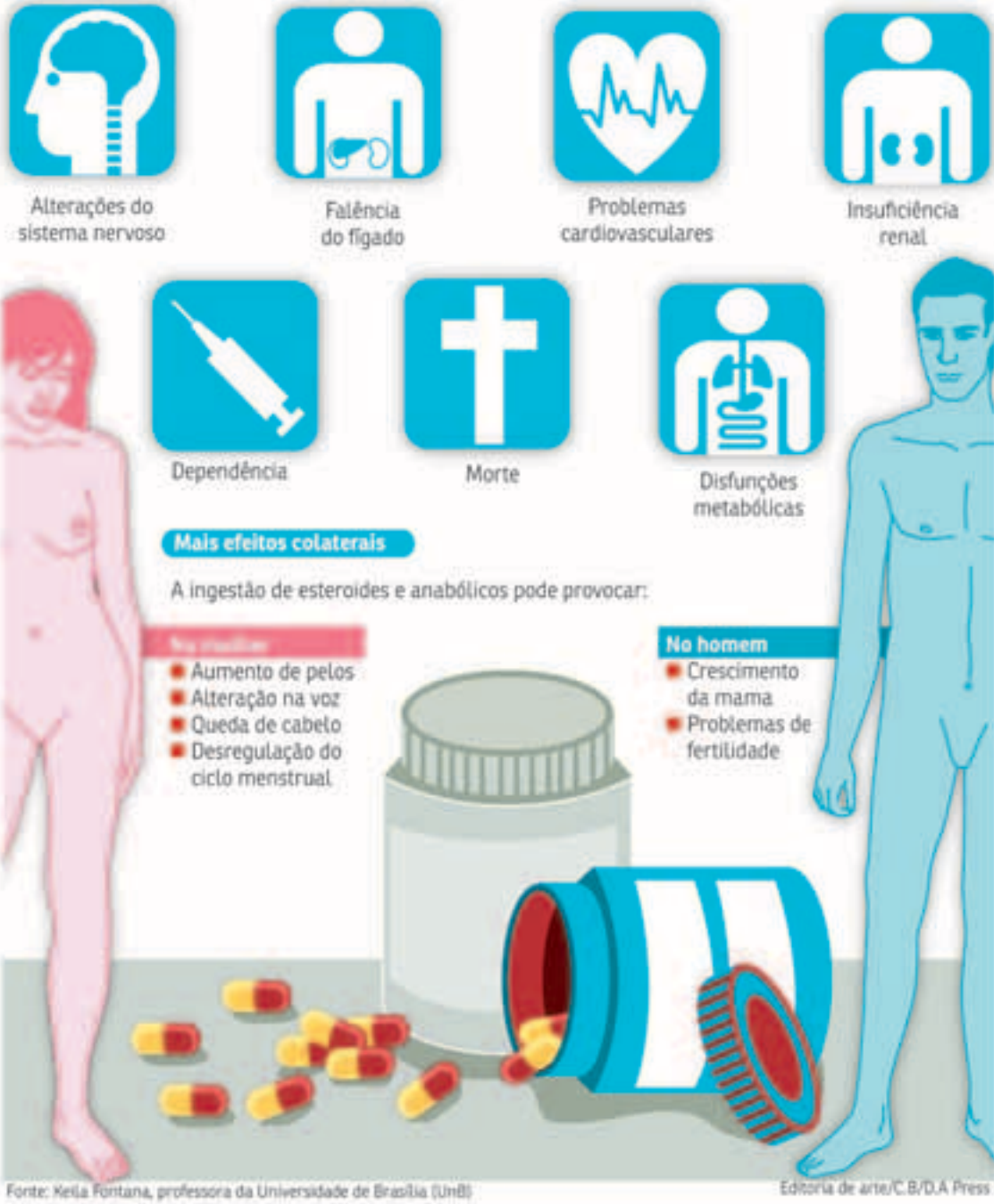
pendência, além de outros efeitos adversos, como insuficiência renal, falência do fígado e alterações cardíacas, e pode levar à morte. Alguns países já proibiram a comercialização de produtos que contêm DMAA, como a Austrália e a Nova Zelândia.

O uso de suplementos, de forma geral, por frequentadores de academia, é muito comum. Qual é a forma segura de se fazer uso desses produtos?

Procurando orientação de um nutricionista, que poderá dar a orientação quanto ao produto certo e seguro.

Atenção

A dimetilamilaamina (DMAA), presente no suplemento OxyElite, pode causar problemas como:



Fonte: Keila Fontana, professora da Universidade de Brasília (UnB)

Editoria de arte/C.B/D.A Press

Memória

Venda fora da lei

Série de reportagens do *Correio*, iniciada no último dia 12, mostrou a venda de suplementos proibidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), como o OxyElite, em

lojas do DF, principalmente fora do Plano Piloto. Contatados, os vendedores admitem a comercialização do termogênico, que pode levar à morte. A reportagem também apontou o fornecimento da mercadoria pela internet, que oferece ainda mais perigo, pois o suplemento pode ser falsificado. No Distrito Federal, os produtos são inclusive vendidos por quadrilhas especializadas no tráfico de drogas.

Em outra frente, o *Correio* mostrou que concurreiros estão utilizando suplementos proibidos para ganhar mais resistência em provas práticas de certames. Os exames antidopings adotados por algumas instituições da área de segurança, aliás, são alvos de críticas de especialistas em perícia. Isso porque analisam o fio de cabelo e não a urina, o que poderia levar os candidatos a burlarem esses testes.



De fato, possuem efeitos adversos bastante importantes e, por isso, foram banidos do Brasil corretamente"

Bruno Gualano, um dos coordenadores do Laboratório de Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP)

MISSA: 1 ANO DE FALECIMENTO
PROF. MARIO RIBEIRO CANTARINO FILHO

- ❖ DIA: 21/01/2013
- ❖ HORÁRIO: 18H30
- ❖ PARÓQUIA NOSSA SENHORA DO CARMO
- ❖ ENDEREÇO: QUADRA 913 SUL CONJ. "A"
- ❖ PONTO DE REFERÊNCIA UNIP

Mestre Cantarino, agora brilha eternamente em nossos corações.

Sua maior lição foi DESISTIR JAMAIS.

SAUDADES!

Com carinho dos Amigos e Familiares.

JUARez ALBUQUERQUE NAZARÉ

MISSA DE 1 ANO

Esposa, filhos, genro, noras e netos convidam para a Missa de 1 Ano, a ser celebrada quinta-feira, dia 24/01/2013, às 20h00, na Paróquia São Camilo de Lellis, na EQS. 303/304 - lote A - Asa Sul.