



## ALIMENTOS E SUPLEMENTOS...

Por Dr.<sup>a</sup> Nancy Davies

Colaboradora regular da rubrica "Saúde e Corrida", a Dr.<sup>a</sup> Nancy Davies surge-nos com um artigo de verdadeiro alerta face à conhecida problemática entre o consumo de alimentos frescos, ricos em vitaminas e sais minerais, e a ingestão de suplementos vitamínicos. Aqui está um texto que vai interessar uma boa parte da generalidade dos desportistas. (M.M.)

**V**igiar a alimentação é prioridade de qualquer um, e quando se envereda por caminhos ditos de prática regular do exercício físico, esta vertente ainda assume maior peso. Trata-se de uma questão que parece não oferecer dúvidas a ninguém, como, aliás, bem exemplifica a frase popular "diz-me o que comes e dir-te-ei quem és".

Nas últimas décadas, muitas das dietas e dos regimes alimentares tiveram como padrão de referência as tabelas de composição dos alimentos para permitir que alguém interessado, por exemplo, em reforçar a sua alimentação diária com produtos ricos em determinada vitamina soubesse em que substância iria encontrá-la com maior facilidade. Até aqui tudo

bem, ou seja, se se deseja vitamina C é mais fácil recorrer aos kiwis ou laranjas do que a outro tipo de alimento.

O nosso planeta tem evoluído em vários sentidos e talvez nem sempre em direções mais corretas, principalmente se considerarmos aquilo a que se convencionou chamar de "qualidade de vida". Nesta sequência, um grupo de cientistas da Universidade de Londres resolveu confirmar até que ponto estavam corretas as principais tabelas de composição de determinados alimentos, dadas as alterações climáticas verificadas nas últimas décadas. Os resultados, em determinados grupos alimentares, foram espantosos.



## EXEMPLOS ALARMANTES

Por exemplo, está escrito e convencionado desde há muito que na composição de 100 gramas de nozes figura cerca de 40% de vitamina B5, ou seja, a mesma que vários estudos apontam como propícia para atrasar os níveis de cansaço. Para confirmar a veracidade disso, os cientistas procederam à recolha de nozes da melhor qualidade nos principais hipermercados de grandes cidades europeias. Os resultados foram assustadores, dado que, de todos os lotes observados, o maior teor de vitamina B5 foi apenas de 17% e a maioria apenas continha de 10 a 12%...

Outro dado bem evidente: a indicação do sumo diário de magnésio para homens e mulheres, com idades entre 20 e 40 anos, é de 400 mg e 310 mg, respetivamente. Depois dos 40 anos, a recomendação diária é de 420 mg para os homens e 320 mg para as mulheres. Porém, para os praticantes de esforços prolongados de corrida, estes valores devem ter um aumento de 10 a 20% consoante a temperatura e humidade onde se realiza o esforço. Sabe-se que as fontes naturais de magnésio residem nos cereais integrais, oleaginosas, assim como nas verduras e legumes verdes. Os valores da maioria dos alimentos citados são de 30 mg por cada 100 gramas de alimentos destes grupos. Pois bem, os responsáveis do laboratório de nutrição de Londres, através da recolha que fizeram de produtos originários de algumas capitais da Europa, chegaram à conclusão que, em vez da média de 30 mg por 100 gramas de alimentos, mais não recolheram do que 18%!

## QUE SOLUÇÕES DEVERÁ O ATLETA PROCURAR?

Estes dois exemplos são bem significativos da situação e, se optámos por citar a vitamina B5 e o magnésio, é por se tratar de dois produtos que acabam por ter influência direta no rendimento do praticante de corridas longas, porque, basicamente, “atrasam a fadiga” e “evitam o aparecimento de câibras”. Poderíamos ainda citar alguns outros resultados proporcionados pelo referido estudo da Universidade de Londres, que foi exaustivo e de que resultou uma conclusão bem clara:

“As tabelas de composição de determinados alimentos só podem ter um valor comparativo desde que os produtos provenham de regiões sem poluição e terrenos sem excesso

de fertilizantes, pois, caso contrário a alteração da sua composição, seja ela grande ou pequena, é facilmente comprovada.”

No mínimo, a nossa conclusão só pode ser alarmante! Um corredor bem intencionado inclui nozes na sua alimentação, convencido de que está a “dar ao seu corpo” doses corretas de vitamina B5 e, depois, como as nozes, de certa maneira, acabam por ser só “meias nozes”, tudo fica alterado e o atleta pode entrar em défice vitamínico. Esta é uma evidência, sobretudo se nos lembrarmos que a maioria dos desportistas encontrará os seus alimentos nos supermercados, onde os produtos alimentares são, regra geral, provenientes de grandes explorações agrícolas, as tais que utilizam sistematicamente grandes doses de fertilizantes nas suas culturas e estão sediadas em zonas onde o ar atmosférico talvez não seja o mais puro.

A solução passa pelo recurso aos chamados suplementos vitamínicos. Por outras palavras, vamos procurar ter uma alimentação variada, tanto quanto possível equilibrada e natural, mas, para evitar eventuais défices de sais minerais e vitaminas, ingere-se também alguns suplementos...

Será esta a solução mais válida?

Sim, pode ser uma via a seguir, principalmente por parte de desportistas que vivam nos grandes centros urbanos.

Porém, nestas coisas surgem sempre umas dúvidas e há que alertar todos para alguns dos perigos que podem estar associados aos suplementos alimentares, tais como a de poderem estar adulterados e não conterem as percentagens de sais minerais e vitaminas mencionados nos rótulos, ou ainda – e aqui os parâmetros assumem um risco enorme – conterem, para além dos produtos mencionados, outros com suporte em substâncias proibidas nos meios competitivos, ou seja, por exemplo, certas incidências consideradas dopantes!...

O alerta aqui fica, e se há um maior risco quando se encomendam suplementos via Internet, por ser possível não existir um bom controlo dos seus conteúdos, também não é de excluir que esta ou aquela marca de suplementos de venda livre não cumpram o rotulado mencionado na embalagem.

Uma coisa é certa, quando hoje comemos morangos ou tomates que “cresceram rapidamente” e apresentam aspetos magníficos, talvez já não tenham o mesmo sabor e as mesmas virtudes vitamínicas de idênticos produtos surgidos há duas ou três décadas atrás.

