

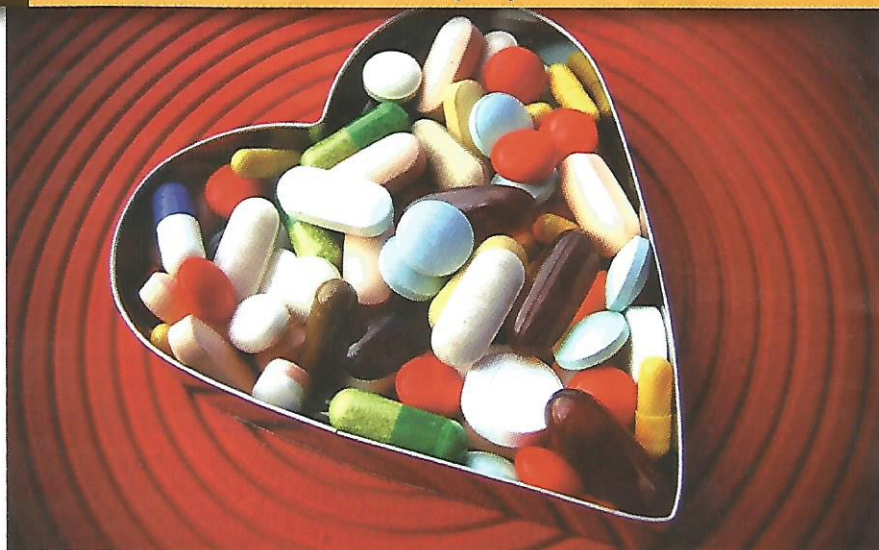
## Suplementos: uma verdade (In)conveniente

TEXTO: CATARINA ELIAS (REVISÃO DE MARCO PEREIRA LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, CONSULTOR TÉCNICO DO RB RUNNING)

A utilização de suplementos alimentares é uma questão que divide opiniões. O recurso a suplementos alimentares para tentar melhorar a performance é uma realidade no mundo desportivo. No entanto, antes desta opção ser equacionada, os atletas, e treinadores, devem ter em consideração que a segurança, legalidade e eficácia podem não estar asseguradas, o que pode comprometer a elegibilidade e reputação do atleta. O controlo dos suplementos dietéticos poderá não ocorrer com a exigência pretendida e idealizada pelos consumidores.

Os suplementos alimentares estão regulamentados pela directiva comunitária 2002/46/CE, com alterações pela Directiva 2006/37/CE da Comissão de 30 de Março estipulada pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (AESA), e transposta para direito nacional pelo decreto de lei nº136/2003, de 28 de junho e pelo decreto-lei nº296/2007 de 22 de agosto. Em Portugal o Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) pertencente ao ministério da Agricultura é a entidade responsável pelas medidas políticas relativas à qualidade e segurança alimentar, nomeadamente regulamentação e controlo dos suplementos alimentares. Todos os fabricantes ou comerciantes responsáveis pela introdução no mercado dos suplementos devem contactar o GPP antes de iniciar a sua comercialização.

A veracidade da rotulagem dos suplementos dietéticos é outra questão a considerar. Se esta não for investigada por terceiros, poderá existir uma discrepância entre a quantidade de um ingrediente que o suplemento contém e o que está descrito no rótulo. Esta situação poderá traduzir-se em dois casos: 1) se um ingrediente existir em maior quantidade poderá constituir um perigo para a saúde; 2) em menor quantidade apresentará numa menor eficácia do que o esperado. Para além disso, mesmo não existindo adulteração (propositada ou não), existe ainda a possibilidade de contaminação que só poderá ser descartada se houver investigação.



Em relação à eficácia, o produtor ou distribuidor de suplementos não precisa de comprová-la, ao contrário do que acontece com os medicamentos.

Deste modo, não existindo verificação independente, não há garantia quanto à veracidade da rotulagem e pureza do suplemento. Verifica-se a mesma incerteza quanto à segurança ou eficácia de um suplemento, já que é difícil assegurar que tenham sido efectuados estudos, uma vez que tal é da responsabilidade dos fabricantes. Produtos que foram testados por terceiros costumam anunciá-lo, informando assim o consumidor, sendo também relevante numa perspectiva de marketing.

Os alimentos têm maior valor nutricional comparativamente às suas versões em pó ou cápsula e na maior parte dos casos as vitaminas e minerais em alimentos são melhor absorvidas do que quando ingeridas em suplementos. Através da alimentação, é difícil existir um consumo excessivo de nutrientes, o mesmo não acontece quando se fala de suplementação, ou quando existe um grande consumo de alimentos fortificados. É essa a razão pela qual surgiram os limites máximos considerados como seguros para a ingestão de nutrientes. Assim, quando o objetivo é melhorar a performance, a nutrição adequada e a modi-

ficação da dieta deverão ser consideradas como a primeira abordagem a implementar.

Os produtos que os atletas estão a considerar utilizar, deverão ser avaliados por entidades independentes quanto ao nível de pureza, segurança e eficácia, uma vez que o nível de regulamentação desta indústria não é tão elevado quanto o desejado. Atualmente, existem vários recursos que disponibilizam estas informações.

Numa investigação (Geyer H, et al 2004), que teve como objectivo avaliar o nível de contaminação de esteroides anabolizantes em cerca de 634 suplementos oriundos de diversos países (Estado Unidos, Alemanha, Reino Unido, Holanda, Itália, França, Suíça, Noruega, Bélgica, Dinamarca, Suécia, Áustria, Finlândia e Portugal), concluíram que 14,8% dos 634 suplementos estavam contaminados com substâncias proibidas.

Apesar de serem vendidos de forma legal, os suplementos poderão conter substâncias proibidas. Assim, tendo em consideração que, segundo o código da WADA (World Anti-Doping Agency), os atletas são considerados responsáveis pela presença de substâncias proibidas no seu sistema, independentemente da forma como tal poderá ter acontecido, estes deverão ponderar se os alegados benefícios dos suplementos se sobrepõem aos riscos que lhes poderão estar associados.

### CORRES?

Queres melhorar a tua condição física ou a tua prestação desportiva?

NÓS AJUDAMOS-TE, VEM SABER COMO...

CONDICIONAMENTO FÍSICO  
TREINO PERSONALIZADO  
TREINO EM GRUPO  
CAMINHADA  
MASSAGEM DESPORTIVA  
NUTRIÇÃO

RITA BORRALHO  
T: 961 451 456

www.rbrunning.com.sapo.pt  
Facebook: RB Running  
E-mail: rbrunning1@gmail.com



**RB**  
r u n n i n g

ASSESSORIA DESPORTIVA