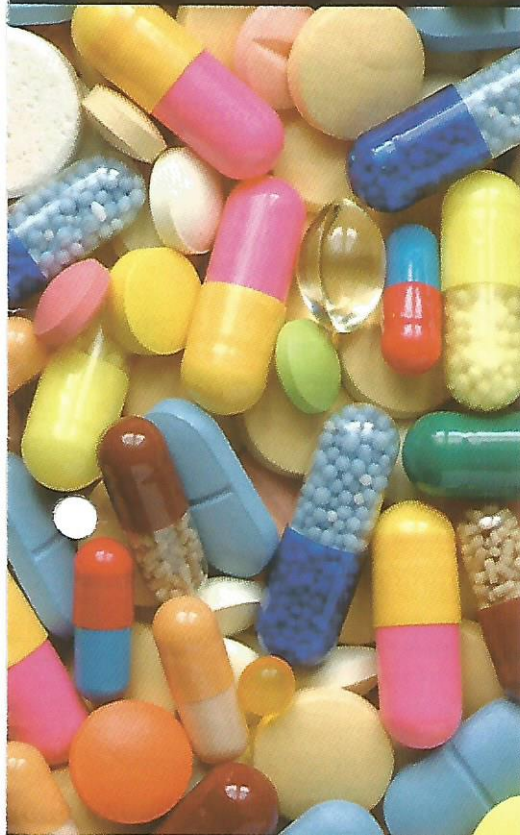


O (ab)uso de suplementos alimentares



chegando até a atrofiar o crescimento. O seu uso é perigoso em crianças e adolescentes, por causa do seu efeito virilizante. Podem causar retenção de sódio, carcinoma da próstata... Depois da puberdade pode causar esterilidade, desinteresse sexual, icterícia obstrutiva (sobrecarga hepática) ... Os suplementos, na sua generalidade, podem causar efeitos adversos em todos os sistemas do corpo". A nível fisiológico encontram-se também muitos dados relacionados com o aparecimento de seborreia e acne (derivado do aumento da secreção oleosa) e estrias (a inibição da divisão das células enfraquece a estrutura da pele provocando marcas de estriamento).

A nível cardiovascular a probabilidade de desenvolver uma doença nesta área pode aumentar devido à diminuição da proporção entre o colesterol HDL (chamado de "o bom colesterol") e o LDL (chamado de "o mal colesterol"). A hipertrofia do coração, ataque cardíaco e derrame podem ocorrer como efeito da acumulação de fluidos e do aumento da pressão.

No que diz respeito aos efeitos psicológicos associados ao uso prolongado de suplementos a American Academy of Orthopaedic Surgeons refere uma maior predisposição para algumas mudanças de humor (agitação, euforia, insónia, sintomas de depressão...) e, consequentemente, de personalidade.

O principal efeito negativo associado à utilização de suplementos alimentares relaciona-se com a recorrente necessidade que o indivíduo tem em identificar as constantes alterações no corpo, a nível físico. É comum, em casos de uso constante de suplementos, haver uma estabilização em termos de performance física. É nos casos em que o sujeito continua com elevadas expectativas quanto a estes consumos, que se inicia a utilização de esteróides anabólicos.

Os anabolizantes são substâncias derivadas da testosterona que promovem um ganho rápido de massa magra para servir de receptor de proteína nos músculos. Estas substâncias também podem ser utilizadas fora do contexto desportivo, como por exemplo no tratamento de pacientes submetidos a cirurgias que acarretam um colapso de proteínas no corpo, doentes crónicos debilitantes (cancro e SIDA)...

O uso de esteróides anabólicos pode produzir inúmeros efeitos fisiológicos incluindo efeitos de virilização, maior síntese proteica, massa muscular, força, apetite e crescimento ósseo. Contudo, também têm efeitos colaterais negativos associados que incluem a elevação de colesterol, acne, pressão sanguínea elevada, alteração da morfologia do coração (existem dados relacionados com o ventrículo esquerdo), comprometimento das funções hepáticas e até cancro do fígado. Nas mulheres causa ainda o crescimento de pelos e pode até engrossar a voz, dando ao corpo feições mais masculinas.

Actualmente, os esteróides anabólicos são alvo de muita controvérsia por serem muito promovidos no contexto desportivo mas terem associados muitos efeitos colaterais negativos. Embora existam muitos problemas de saúde associados com o seu uso, existem em simultâneo uma grande quantidade de propaganda e concepções erradas da população sobre o risco da sua utilização.

Tendo em conta a sociedade em que vivemos podemos concluir que o uso de suplementos alimentares cresce no mercado português devido à procura constante de mais saúde e beleza física. Conseguem-se resultados mas a verdade é que as promessas feitas pelos fabricantes destes produtos geralmente não possuem uma base científica sólida. Contudo, e infelizmente, os suplementos alimentares criam dependência.

Atletas e médicos renderam-se, há algum tempo, aos suplementos alimentares. A principal vantagem da sua utilização é o facto de permitirem retirar o máximo proveito dos treinos. Os suplementos não têm nenhum efeito mágico e só funcionam associados a um treino físico e boa alimentação. No que diz respeito às pessoas que procuram no exercício uma forma de melhorar a silhueta física, encontram nos suplementos alimentares uma grande ajuda. Os suplementos ajudam a conquistar mais facilmente as curvas definidas procuradas enquanto queimam as gorduras acumuladas.

Relativamente aos treinadores, a maior parte destes técnicos apenas aconselha suplementos aos seus atletas em momentos específicos, principalmente porque a sua utilização prolongada anula grande parte dos efeitos e pode mesmo provocar efeitos colaterais adversos e indesejados. O uso de suplementos alimentares por parte de atletas precisa de uma orientação médica e de um controlo rigoroso devido aos problemas de saúde que podem estar associados à sua utilização.

O efeito fisiológico dos suplementos alimentares é já estudado há algum tempo. Uma das áreas mais estudadas relaciona-se com a toma destes complementos nas diferentes faixas etárias. Para Longenecker (1998) "o crescimento dos ossos, na puberdade, pode ser interrompido pelo uso indiscriminado de suplementos,

FOTO CARLOS PEREIRA (ARQUIVO)

