

Suplementos de A a Z

Hoje existe uma enorme lista de suplementos nas lojas. Mas para que servem? Descubra o que a tecnologia alimentícia pode fazer por você.

Otimizar os resultados dos treinos, aumentar a performance no esporte, complementar a dieta e conquistar um corpo perfeito. Esses são os objetivos de quem procura os suplementos alimentares. Mas é preciso tomar cuidado! A maioria dos produtos não podem ser usados indiscriminadamente. De qualquer forma, é fundamental comer bem e ingerir a quantidade adequada de carboidratos para nutrir os músculos e deixá-los prontos para o exercício. É indicado também fazer uma refeição rápida, com uma barra energética, por exemplo, uma hora antes do treino para não sentir fome e manter um bom índice glicêmico.

“Considero a suplementação importante para todas as pessoas que praticam atividades físicas. Quanto maior a quantidade de exercícios, mais são os efeitos oxidantes produzidos. Os suplementos tem ação antioxidante e, por isso, são importantes para proteger o corpo dos radicais livres”, diz dr. Wilson Rondó Jr., especialista em medicina preventiva, nutrólogo e ortomolecular. A correta suplementação de antioxidante promove longevidade, menor risco de lesões e maior rendimento esportivo.

Mas lembre-se: antes de tomar um suplemento, consulte um profissional da área médica que possa orientá-lo da melhor maneira. Tanto o médico como o atleta devem ter o maior cuidado na escolha dos suplementos alimentares e sempre optar por produtos de máxima idoneidade. Além disso, nunca é exagero conhecer bem os efeitos de cada composto antes de utilizá-lo.

Como saber o que tomar?

“Para ter certeza do que é necessário ao seu organismo, é preciso realizar alguns exames. Somente assim um médico poderá conhecer suas carências nutricionais e indicar os suplementos que você precisa”, ressalta dr. Rondó. “Ingerir produtos errados além de não proporcionar os efeitos desejados pode prejudicar a saúde. Aconselho fazer sempre uma avaliação e uma monitoração das necessidades reais de cada pessoa”, alerta. E complementa: “Depois de conhecidos os suplementos, em geral, são recomendado toma-los cerca de uma hora antes de praticar os exercícios. Apenas alguns aminoácidos específicos como os BCAA, por exemplo, é indicada a ingestão após o treino. Mas também não há uma regra. Dependendo da combinação

de complementos que o esportista tomar, isso pode mudar”.

Arginina

Auxilia na reparação das feridas, garante a correta divisão celular, facilita a atividade imunológica e ajuda na remoção de amônia do organismo. Também estimula a secreção de diversos hormônios, como glucagon, insulina e hormônio do crescimento. É importante no metabolismo muscular e proporciona um aumento de performance no exercício, principalmente o de alta intensidade e curta duração. Está presente em muitas proteínas, incluído carnes, derivados de leite e ovos. No entanto, pessoas com diabetes devem tomar cuidado com o uso desse aminoácido por causa do seu efeito no metabolismo dos carboidratos e da insulina. Normalmente, o corpo produz a quantidade adequada de arginina. Porém, em casos de desnutrição ou estresse, o organismo pode não conseguir produzi-la na quantidade necessária. Aí, é aconselhável tomar de 2 a 5 g do aminoácido, com o estomago vazio, antes do exercício e antes de dormir. Mas atenção: megadoses podem provocar diarreia.

BCAA

Inclui os aminoácidos leucina, isoleucina e valina, importantes para manutenção do tecido muscular e necessários para períodos de estresse e atividade física intensa. São os únicos aminoácidos usados diretamente pela musculatura esquelética como fonte de energia. Uma alimentação incluindo alimentação animal fornece quantidades adequadas de BCAA para a maioria das pessoas. No entanto, atletas com treinos intensos devem suplementá-los para evitar perdas musculares e aumentar o ganho muscular. Porém, vale lembrar que a substância não promove mudanças de composição corpórea e também não aumenta a performance durante o exercício. A dosagem sugerida é de 2 a 4 cápsulas de 500 mg, uma hora antes do treino e/ou de 2 a 4 cápsulas de 500 mg após a atividade física. Esportistas em treinamento intensos devem tomar 5 g de leucina, 4 g de valina e 2 g de isoleucina por dia. Não há relatos de efeitos colaterais, pois, mesmo quando consumidos em altas dosagens, os BCAA são convertidos em outros aminoácidos ou usados como energia.

Bebidas de Reposição

Repõem a água, carboidratos e sais minerais perdidos durante a atividade física. Indicadas também para casos de desidratação. As bebidas de reposição são produtos de ótima concepção, mas tome cuidado, pois a maioria contém muitos aditivos químicos ou é excessivamente doce. Uma solução alternativa é misturar sucos ou água mineral.

Barras Energéticas

Combinam carboidratos, proteínas, vitaminas e sais minerais. Podem ser de cereais (fibras e carboidratos), energéticas (carboidratos) ou protéicas (proteínas e carboidratos). Indicadas para os lanches ou para complementar as refeições. Não há contra-indicações, mas de preferências às barras com pouca gordura e açúcar e que contenham nutrientes que realmente possam vir a somar na atividade física. As barras de carboidratos são recomendadas para gerar energia de forma rápida durante os exercícios longos. Já as barras de proteína são muito consumidas nos dias de treino de musculação, pois esses produtos ajudam na manutenção e no aumento da massa muscular. Além disso, a proteína tem como característica provocar saciedade. Ou seja, pode ser usada também para acabar com a fome entre uma refeição e outra.

Carnitina

Derivado dos aminoácidos lisina e metionina, é necessária para a geração de energia proveniente das gorduras. Em atletas, promove a diminuição de dores musculares e maior rendimento físico. Quanto mais carnitina disponível, mais gordura será transportada e oxidada em energia. Com o aumento da velocidade de queima de gorduras, é possível se exercitar por mais tempo sem se cansar, o que é útil nos treinos de longa duração e também para quem quer emagrecer. Promove maior resistência muscular, principalmente para pessoas com problemas neuromusculares. Estudos recentes sobre a carnitina mostram que a substância diminui a porcentagem de gordura corpórea em relação à massa muscular e melhora a recuperação da frequência cardíaca dos corredores. Grande parte das pessoas não precisa de suplementação de carnitina, porém, no caso de uso terapêutico, a recomendação é ingerir de 2 a 3 g de carnitina por dia.

Creatina

Participa da produção de energia e do crescimento muscular. É depositada nos músculos e rapidamente liberada nos processos de contração muscular. Promove a síntese protéica e a formação de poliaminas, potentes geradores do hormônio do crescimento. A creatina ajuda a gerar energia que os músculos necessitam para se movimentar, principalmente com rapidez e explosão. Sua principal fonte de creatina é a animal. Quem optar por utilizar um suplemento de creatina, pode fazer isto de duas maneiras. Para aumentar a força na época de competição, por exemplo, é aconselhável tomar de 20 a 30 g de creatina por dia, em doses divididas durante quatro dias. Se a intenção é obter resultados por um período mais prolongado, aconselha-se ingerir entre 3 a 5 g por dia. O momento mais eficiente de tomar o suplemento é 30 min pós-treino. Como efeito colateral

pode haver um ganho de peso devido ao aumento da massa muscular e caso ocorra algum desconforto gastrointestinal, o melhor é espaçar as dosagens.

Gel de Carboidrato

Maneira rápida e prática de repor energia quando se está no meio de um exercício ou uma prova. Apresentam uma mistura de água, carboidratos simples e complexos. Fornecem mais energia (calorias) que as bebidas isotônicas e são mais fáceis de digerir que comidas sólidas. São muito eficientes em esportes de longa duração. Costuma-se ingeri-los um pouco antes de começar o exercício e, em trinos de longa duração, a cada 40 min ou uma hora de atividade.

Glicina

Promove um aumento de resistência e força no exercício físico. Também estimula o hormônio do crescimento. A recomendação é tomar de 500 mg a 5 g. Dentro dessa quantidade, a glicina não apresenta efeitos colaterais. É o aminoácido mais abundante no organismo e está presente nas células do tubo gastrointestinal. Garante a assimilação dos nutrientes e estimula o sistema imunológico. Em atletas, induz a produção do hormônio do crescimento e aumenta a massa muscular. É encontrado em alimentos altamente protéicos, como peixes, carnes, grãos e derivados do leite. Tomar 2 g antes de dormir aumenta a produção do hormônio do crescimento em até quatro vezes.

Lisina

É um aminoácido necessário para o crescimento e a manutenção do balanço nitrogenado do nosso corpo. Estimula o sistema imunológico e auxilia o organismo na assimilação e conservação do cálcio, além de ter importante papel na manutenção da integridade dos vasos sanguíneos. Como não é produzida pelo organismo, precisa ser ingerida na dieta ou em cápsulas com 1 g, de preferência uma hora antes do exercício e antes de dormir, tomada sempre de estômago vazio. Em doses muito altas a lisina pode aumentar o colesterol.

Ornitina

Promove ganho de massa muscular, melhora a performance e acelera a reparação de feridas. É produzida pelo organismo quando a arginina é metabolizada durante a produção de uréia e é encontrada em carnes, peixes e derivados de leite e ovos. Quando ingerida oralmente, deve-se tomar de 2 a 5 g, antes de dormir. Em doses excessivamente elevadas pode causar insônia e diarreia.

Ornitina Alfaketoglutarato

Melhora a função imunológica e promove liberação de hormônios relacionados com o crescimento de massa muscular, como a insulina e o hormônio do crescimento. Não é um aminoácido na forma natural, mas uma associação de ornitina com duas moléculas chamadas alfa e ketoglutarato. É aconselhável ingerir doses entre 2 e 4 g, 3 vezes ao dia após as refeições.

Proteína do Leite (Whey Protein)

Aumenta o rendimento físico, proporciona ganho muscular e estimula o sistema imunológico. É um derivado do leite, retirado no processo da fabricação do queijo, em que a nata é separada do leite e então incorporada em sorvetes, pães, sopas etc. atletas em treinamento precisam de cerca de 25 g de Whey Protein por dia. Seu uso prolongado e em doses altas pode causar problemas renais e osteoporose.

Panax Ginseng

Aumenta a energia, diminui o estresse e eleva a performance física e intelectual. Deve-se consumir de 100 a 200 mg/dia. Normalmente, usa-se um mês e, depois, interrompe-se a ingestão por pelo menos duas semanas. Pode provocar excitabilidade, insônia e não é recomendado para hipertensos.

Taurina

É um aminoácido que auxilia a queima de gorduras e prolonga a duração do exercício, pois retarda a sensação de exaustão. É um potente antioxidante, regula os batimentos cardíacos, tem efeito calmante e mantém a estabilidade da membrana celular. É indicado tomar entre 500 mg e 5 g de taurina por dia, dependendo do organismo, dos objetivos e dos outros suplementos usados em conjunto. Vale ressaltar que a substância não apresenta nenhum efeito colateral.

Tome cuidado!

Algumas substâncias conhecidas por sua ação estimulante podem ser prejudiciais à saúde e até consideradas doping. Fique atento!

Cafeína

Provoca hiperatividade nas células, aumenta o metabolismo e, conseqüentemente, produz uma maior disposição por um curto período de tempo. Para os praticantes de exercícios, acaba tendo um

resultado artificial, porque aumenta o rendimento do esportista por um período breve e logo em seguida faz com que ele tenha uma queda brusca de energia e sinta ainda mais cansado que antes de ingerir a cafeína. Apesar da substância ter efeitos diferentes em cada pessoa, tomar mais de oito xícaras de café já é considerado doping. A substância estimula a taquicardia, aumenta o risco de arritmia cardíaca e pode causar hipertensão.

Efedrina

Possui efeitos semelhantes aos provocados pela cafeína e, no caso da efedrina, eles são ainda mais acentuados. É um estimulante que age sobre o sistema nervoso central e o coração e pode trazer uma série de complicações como hipertensão, palpitações, infarto, perda de memória, insônia, tremores etc. Suplementos que contêm efedrina são considerados doping. Além disso, estudos mostram que a substância não aumenta a performance atlética. Ao contrário, aumenta em duas ou três vezes o risco de enjôo, vômito e ansiedade.

Não é Brincadeira...

Hormônio do crescimento diminui o tecido gorduroso e aumenta a massa muscular mesmo sem a prática de exercícios. Também aumenta as funções energéticas e a performance, fortalece os ossos e acelera a cicatrização. Os benefícios gerados por esse hormônio são vários, porém, o atleta de elite em especial, não deve tomar hormônios saturados (hoje bem comum), mas apenas suplementação na forma de precursores naturais. Ou seja, o hormônio de crescimento deve ser estimulado por meio de certos aminoácidos, como arginina, glicina, lisina e glutamina, encontrados principalmente em alimentos ricos em proteínas. Esses aminoácidos melhoram o sistema sanguíneo, sem ultrapassar valores fisiológicos, pois, senão passa a ser considerado doping. Se sua glândula pituitária (a que produz o hormônio do crescimento) está normal, você não precisa de nenhuma droga química para aumentar o hormônio, já que o jejum prolongado, o exercício e a diminuição de ingestão calórica são situações naturais que estimulam a síntese de hormônio do crescimento. A obesidade e o envelhecimento diminuem sua produção.

Dica

Para conhecer mais sobre a ação dos suplementos e outros elementos importantes dentro do esporte, um bom instrumento é o livro "O Atleta do Século XXI", do dr. Wilson Rondó Jr. E para se atualizar sobre o assunto, o médico disponibiliza em seu site (www.drrondo.com.br) um jornal quinzenal com orientações e novidades.