



Não é de hoje que Homem se preocupa com a estética corporal, idealizando adequar-se ao peso ideal e em exibir músculos bem definidos, haja visto que estes ideais vinham desde a Grécia antiga, onde já se adotava junto a treinamentos físicos algumas regras alimentares, como uma dieta rica em proteína animal para se atingir uma forma física invejável e melhor performance física para as lutas e competições olímpicas greco-romanas.

Hoje, o que se observa claramente são as mesmas intenções de culto ao corpo, haja visto as academias esportivas lotadas e com uma certa conscientização de se enquadrar a alimentação mais específica, seja com a finalidade de melhorar o condicionamento físico, a adequação do peso, o ganho de massa muscular e claro, sair do sedentarismo para se agregar maior qualidade à saúde.

Para tais demandas, surge nas últimas décadas o profissional especializado em Nutrição Esportiva, que por sua vez, orienta e elabora dietas individualizadas para esportistas e atletas, considerando-se previamente: tratamento de doenças, modalidade esportiva, objetivo da prática e claro, as preferências alimentares.

A partir daí, surgem uma série de informações nas diversas mídias para sanar dúvidas de um público cada vez mais curioso em saber qual o novo super alimento ou suplemento nutricional que irão turbinar a sua forma física e lhe garantir o objetivo esperado. E aí, surge de forma explosiva a indústria dos recursos ergogênicos nutricionais (suplementos) voltado ao público de esportistas e atletas, com apresentações diversas de produtos em variadas apresentações: vitaminas, minerais, creatina, maltodextrina, proteínas, aminoácidos, carboidratos, cafeína, etc... , todos com alegações incríveis, satisfazendo a voracidade do seu público alvo.

Mas, por mais fascinante sejam as promessas dos fabricantes de suplementos esportivos, algumas questões precisam ser esclarecidas, tais como a sua real necessidade, para quais indivíduos são indicados, dose segura e quanto a comprovada eficácia segundo as pesquisas científicas.

O que se recomenda é que para o esportista habitual e o atleta devidamente orientados por preparadores físicos, é a soma de conhecimento, a consciência e disciplina quanto a importância de uma alimentação equilibrada e que cubram as necessidades tanto energéticas quanto em micro e macronutrientes exigidas pelas práticas de treino ou competições, sem deixar de lado a correta hidratação. Logo, têm-se bons resultados na obtenção da forma física esperada e em melhores reflexos no desempenho físico.

Quanto a indicação de suplementos nutricionais, estes podem ser prescritos nas seguintes condições: 1 – estados fisiológicos específicos; 2 - em patologias e; 3 - alterações metabólicas. Tão logo, baseando-se nos critérios 1 e 3, entende-se que sua indicação ajusta-se ao atleta, uma vez que nele há significativo aumento na demanda energética e de determinados nutrientes, oferecendo suporte para melhor ação muscular. A partir daí, o atleta possui maior suporte para adquirir maior hipertrofia e força muscular, eficiente resposta energética para intensificação dos treinos e auxiliar na recuperação de lesões musculares e articulares, situações comuns em competidores de elite.

Já para o esportista frequentador de academias, a suplementação só deve ocorrer no caso da alimentação, mesmo que balanceada ainda não for suficiente para responder a déficits nutricionais e a quadros patológicos.

Quanto aos critérios impostos para que a comercialização da infinidade de suplementos esportivos ocorra de forma segura à saúde do indivíduo, devem passar pelo crivo científico da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, que por sua vez, irá averiguar suas reais indicações, comprovação da eficácia e dos efeitos colaterais. Assim, estudos científicos passaram a classifica-los em: **1- suplementos eficazes, 2- não eficazes e 3- sem conclusão definida.**

Infelizmente, o que se tem observado é a aquisição e uso indiscriminados de suplementos nutricionais, em especial, por frequentadores de academias e em sua maioria os consomem sem orientação e supervisão do profissional habilitado, podendo resultar em reflexos negativos ao organismo, como: ganho de peso indesejado e provável sobrecarga aos órgãos do corpo, como o hepático, o renal, a tireóide e o coração.

Assim, por mais tentadores que sejam a vaidade com o corpo e ambição por uma ótima performance em competições, os suplementos nutricionais estão por toda a parte com suas alegações fantásticas, porém, eles podem ter indicações restritas e ainda conferir reações adversas, sendo que o seu uso deve ser criterioso e sempre passar sob a orientação de médicos ou nutricionistas especializados, somado sempre a alimentação adequada.

Para saber mais...

<https://abne.org.br/conteudo-tecnico/coluna-do-especialista/a-prescricao-de-suplementos-nutricionais>

<http://www.cfn.org.br/index.php/suplementos-alimentares>

www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/suplementacao-alimentar

<http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/suplementacao-alimentar-na-atividade-fisica-e-no-esporte.pdf>