

sólidas e líquidas, tornando minhas refeições menos enjoativas”, acrescenta.

Os objetivos buscados pelo jovem estão voltados ao ganho rápido de massa, de forma natural. Para isso, recorreu aos suplementos com o intuito de ter mais foco, disposição e força durante os exercícios. Até aqui, ele afirma estar contente com os resultados, que vão além do desempenho na academia, e incluem melhora na estética e na autoestima.

Atualmente, Emanuel toma whey e creatina, incluindo os suplementos nas refeições com menor quantidade de proteína, como no jantar, por exemplo. Por consequência, entre cada prato, mantém o consumo de proteína mais balanceado. “Tomo o shake de whey junto com a creatina. Quando estava tomando o pré-treino, sempre buscava manter uma janela mínima de 20 minutos antes do exercício físico, justamente para dar um tempo de o corpo reagir com o suplemento.”

Recomendações importantes

De acordo com Christian Aguiar, médico especialista em medicina natural e suplementação, os suplementos alimentares podem ser benéficos em muitos casos, mas não substituem uma dieta equilibrada, anti-inflamatória e densa em nutrientes, muito menos um estilo de vida saudável. “Eles ajudam a suprir deficiências nutricionais. Quando a alimentação não fornece certos nutrientes, como em casos de anemia ferropriva ou para veganos com dificuldade em obter vitamina B12, a suplementação pode ser essencial. Um médico ou nutricionista pode indicar a melhor abordagem para garantir todos os nutrientes necessários”, afirma.

Atletas, gestantes, lactantes e pessoas com doenças crônicas às vezes precisam de quantidades determinadas de vitaminas e minerais, difíceis de obter apenas com a dieta. Nesses casos, a suplementação pode ser indicada. Outro fator apontado pelo profissional é a melhora do desempenho físico, que aparece na utilização da creatina, por exemplo, responsável no ganho de massa muscular e na evolução da performance esportiva. O uso é liberado como seguro pela Anvisa, dentro das doses estabelecidas nos rótulos do produto.

O horário ideal para suplementação varia conforme as necessidades e objetivos de cada pessoa. “Um nutricionista ou médico esportivo pode criar um plano de suplementação personalizado, definindo o tipo de suplemento, dosagem e melhor horário de consumo. A suplementação deve complementar a dieta, não substituir refeições”, completa Christian.

MALEFÍCIOS

- **Efeitos colaterais indesejados:** a suplementação inadequada pode causar desde náuseas e dores de cabeça. Não são raros também efeitos como intolerância digestiva.
- **Interação medicamentosa:** alguns suplementos podem interagir com medicamentos, potencializando ou diminuindo seus efeitos. É fundamental informar ao médico sobre todos os suplementos utilizados.
- **Risco de toxicidade:** o excesso de algumas vitaminas e alguns minerais pode ser prejudicial à saúde. A vitamina A, por exemplo, em altas doses, pode ser tóxica para o fígado. Da mesma forma deve-se atentar para a procedência e,

principalmente, para combinações de fitoterápicos, que devem ser vistos como medicamentos e não como suplementos, com possibilidades de interações medicamentosas e toxicidade em doses inapropriadas.

- **Estado de saúde:** pessoas com doenças preexistentes, como diabetes, hipertensão ou doenças renais, podem ter restrições ao uso de certos suplementos, como hipercalóricos, e se beneficiar de outros, como o coenzima Q10. Por isso, a necessidade de acompanhamento profissional. Além disso, beber bastante água, ficar de olho na cor da urina e manter uma boa dieta são outros elementos essenciais.

CONHEÇA OS SUPLEMENTOS

- **Whey Protein:** é indicada para consumo após o treino, visando a recuperação muscular. No entanto, pode ser usada em outros momentos do dia para complementar a ingestão proteica, como no café da manhã ou lanches. Além disso, é controverso se a suplementação após o treino traz benefícios adicionais.
- **Creatina:** aumenta os estoques de energia muscular, ideal para treinos intensos e curtos. O timing do consumo é flexível, sem consenso sobre o melhor momento. O mais importante é a regularidade do consumo e o uso de creatina mono-hidratada, preferencialmente micronizada.
- **Pré-treinos:** contêm uma combinação de ingredientes, como cafeína, citrulina e outros, que visam aumentar a energia, o foco e o desempenho durante o exercício. O ideal é consumi-los cerca de 30 minutos antes do treino, conforme orientação do fabricante.
- **Caseína:** proteína do leite de lenta absorção, ideal para consumo antes de dormir, fornecendo aminoácidos de forma gradual durante a noite. Infelizmente, uma parcela da população inflama com a caseína.
- **Proteínas da soja, da ervilha, do arroz e outras:** opções vegetais para veganos e intolerantes a lácteos, contribuindo para o aporte proteico da dieta.
- **Colágeno hidrolisado:** ajuda a reforçar tendões e ligamentos, a melhorar

a massa óssea, a diminuir rugas, a melhorar a qualidade da pele e a diminuir dores articulares.

- **BCAA:** aminoácidos de cadeia ramificada (leucina, isoleucina e valina), importantes para a recuperação muscular e redução da fadiga.
- **Glutamina:** aminoácido mais abundante no músculo, importante para o sistema imune e saúde intestinal.
- **Multivitamínicos:** fornecem um espectro amplo de vitaminas e minerais, indicados para suprir possíveis deficiências nutricionais.
- **Termogênicos:** aceleram o metabolismo, auxiliando na queima de gordura, mas devem ser utilizados com cautela. Os principais são a cafeína e o chá-verde. Alguns, como a ioimbina, não devem em hipótese alguma ser usados sem indicação profissional e não deveriam nem ser considerados suplementos.
- **Ômega 3:** ácidos graxos essenciais com propriedades anti-inflamatórias, importantes para a saúde cardiovascular e cerebral.
- **Coenzima Q10:** essencial como antioxidante, também aumenta a energia celular, sendo interessante para a maior parte das doenças crônicas.
- **Vitamina D:** importantíssima para a saúde óssea e imunológica.
- **Vitamina K2:** importantíssima para o sistema de coagulação, para a saúde óssea e cardiovascular.