

Em meio à explosão do mercado e à influência das redes sociais, especialistas reforçam que a suplementação só funciona quando vem acompanhada de uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

O mercado de suplementos alimentares segue em crescimento acelerado no Brasil, impulsionado principalmente pela busca por estética, desempenho físico e praticidade. Nas redes sociais, produtos como whey protein, creatina e pré-treinos aparecem como protagonistas de uma rotina saudável, muitas vezes vendidos como atalhos para resultados rápidos. O problema é que, fora do discurso publicitário, a ciência aponta um caminho bem diferente.

Embora os suplementos possam ser aliados importantes em situações específicas, especialistas alertam que eles não substituem uma alimentação balanceada. Pelo contrário: quando usados sem critério ou como compensação para uma dieta pobre, podem não gerar resultado algum — e até trazer prejuízos à saúde.

Segundo a nutricionista e educadora física Isabela Milagres, a influência digital tem levado muitas pessoas a inverterem prioridades. “Hoje, muita gente quer ‘atalhos’ e acaba achando que suplemento é a base da dieta. A influência das redes sociais vende a ideia de que whey, creatina e cápsulas são indispensáveis, quando, na verdade, eles são apenas complementos”, explica.

Ela destaca que nenhum suplemento é capaz de substituir aspectos fundamentais da alimentação, como ingestão adequada de fibras, vitaminas e minerais, saúde intestinal e controle de inflamação. “Suplemento ajuda na performance, mas é a alimentação que sustenta o corpo”, resume.

Do ponto de vista médico, a avaliação é semelhante. Para a médica nutróloga Andrea Pereira, cofundadora da ONG Obesidade Brasil, a suplementação nunca deve ser o ponto de partida. “A primeira coisa que precisa ser considerada é a adequação da alimentação do paciente. A suplementação vem depois, e em muitos casos nem é necessária. A alimentação é sempre o pilar principal”, afirma.

Comida de verdade ainda é a base

Dados recentes do setor mostram que o consumo de suplementos cresce em ritmo acelerado no país, com taxas anuais que chegam a dois dígitos,

impulsionadas principalmente pelo marketing digital e pela promessa de resultados rápidos. Esse cenário ajuda a explicar por que produtos antes restritos a atletas hoje fazem parte da rotina de pessoas sedentárias ou sem acompanhamento profissional, muitas vezes sem qualquer avaliação nutricional prévia.

Apesar da praticidade dos suplementos, é possível alcançar bons resultados de ganho muscular, recuperação e até emagrecimento apenas com alimentos naturais, desde que haja constância e planejamento. Isabela Milagres explica que a principal diferença está na concentração e na conveniência, não na eficácia. “Os alimentos entregam resultados excelentes quando bem utilizados”, diz. Entre os principais aliados naturais estão ovos, carnes magras, peixes, leite e derivados, além da clássica combinação de arroz com feijão, que oferece proteína completa. Tubérculos, leguminosas e frutas também cumprem papel fundamental na oferta de energia e nutrientes essenciais.

Além da qualidade dos alimentos, a regularidade das refeições faz diferença nos resultados. Comer pouco ao longo do dia e concentrar nutrientes apenas em suplementos pode comprometer o metabolismo e a recuperação muscular. “O corpo precisa de estímulo constante de nutrientes ao longo do dia, não apenas de uma dose concentrada”, reforça Isabela Milagres, ao destacar a importância da organização alimentar.

A substituição frequente de refeições por shakes, prática comum entre quem busca emagrecimento rápido, é vista com cautela pelas especialistas. “O maior risco é a pessoa achar que está ‘fazendo dieta’, quando na verdade está desnutrindo o corpo”, alerta Isabela. Entre as consequências estão perda de massa muscular, fraqueza, compulsão alimentar, alterações hormonais e deficiências nutricionais.

Andrea Pereira reforça que o consumo excessivo e sem orientação também pode gerar sobrecarga renal e hepática, além de problemas gástricos e distúrbios do sono, especialmente no uso de suplementos com cafeína. “Quando bem indicados, podem ser usados com segurança, mas a automedicação é um risco real”, afirma.

Quando suplementar — e quando não

A suplementação pode, sim, fazer parte de um plano alimentar bem estruturado, desde que tenha objetivo claro e acompanhamento profissional. Situações como alta performance esportiva, envelhecimento, dietas restritivas por questões clínicas e pacientes oncológicos costumam demandar apoio nutricional extra. “Nesses casos, muitas vezes é impossível atingir as metas calóricas e proteicas apenas com a alimentação”, explica Andrea.

Ainda assim, a orientação é individualizada e baseada em evidências científicas. Isabela reforça que o suplemento deve entrar como apoio, não como muleta. “Usar whey quando falta tempo para uma refeição ou creatina como suporte contínuo pode ajudar, mas

a base sempre precisa ser comida de verdade, água, sono e rotina”, pontua. Para ela, a conta é simples: “A dieta melhora 90%. O suplemento, no máximo, otimiza 10%”.

Ambas concordam que o maior mito propagado nas redes sociais é a ideia de que suplementos compensam uma alimentação ruim. “Esse é o erro mais comum”, diz Isabela. “Não compensa.” Andrea completa: “Não existe produto que substitua uma alimentação equilibrada associada à prática de exercícios e acompanhamento profissional”.

Outro ponto de atenção é o impacto psicológico causado pelo consumo indiscriminado de suplementos,

especialmente quando associado a dietas muito restritivas. Andrea Pereira observa que expectativas irreais geradas nas redes sociais costumam levar à frustração e à relação negativa com a comida. “Muitos pacientes chegam com uma lista enorme de suplementos, mas sem hábitos básicos organizados. Quando o resultado não vem, o problema não é falta de produto, e sim de estratégia”, finaliza.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

“Suplemento ajuda na performance, mas é a alimentação que sustenta o corpo”

Isabela Milagres,
nutricionista e educadora física