

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

EDITORIAL

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: MITOS E VERDADES

Ao pensar na possibilidade de considerar a suplementação nutricional, muitas vezes o profissional fica indeciso devido ao fato de parte dos estudos e pesquisadores defender e a outra parte ser contrária. Diante deste embate, os profissionais de destaque são aqueles que se posicionam com base no que a maioria dos estudos mostra sobre o assunto.

Neste contexto, a leitura de metanálises e de diretrizes é de fundamental importância, pois é a partir destes tipos de textos que o profissional pode saber o que a maioria dos estudos evidencia sobre determinado tema.

Como exemplo, abaixo são apresentados alguns conhecimentos obtidos da última diretriz do Colégio Americano de Medicina do Esporte e das Associações dos Nutricionistas do Canadá e dos Estados Unidos sobre suplementação nutricional em praticantes de atividade física.

Em relação aos micronutrientes, a maioria dos estudos mostra que as necessidades de todas as vitaminas e minerais geralmente são atendidas se o indivíduo tem uma alimentação “normal”, ou seja, não está sendo submetido à restrição alimentar, ingere os três macronutrientes e não é vegetariano.

Caso o indivíduo não apresente um ou mais destes fatores que indicam alimentação “normal”, sua chance de apresentar carência é maior - os vegetarianos, por exemplo, têm risco aumentado de ingerir quantidades insuficientes de: energia, gordura, B₁₂, riboflavina, D, cálcio, ferro e zinco. Leva-se um período de tempo considerável para o organismo se recuperar da carência de um micronutriente (três a seis para o tratamento de anemia ferropriva, por exemplo), por isso caso o profissional suspeite de uma carência, deve sugerir exame de sangue e caso seja confirmada a deficiência, iniciar a suplementação.

Vale ressaltar que realizar a suplementação utilizando compostos com várias vitaminas e minerais não é recomendado, pois cada um dos micronutrientes tende a inibir a absorção intestinal de outros micronutrientes.

Quando o indivíduo não apresenta carência comprovada por exame de sangue, a maioria dos estudos recomenda que não seja realizada a suplementação, pois além de não apresentar efeitos benéficos ao organismo, muitas vezes apresenta efeitos maléficos - a suplementação de antioxidantes (vitaminas C e E), por exemplo, tem efeito pró-oxidativo. Já o excesso de zinco diminui os níveis de HDL e prejudica a absorção intestinal de ferro e cobre.

Em relação à creatina, a maioria dos estudos mostra que ela pode ter efeito benéfico na força muscular, por exemplo, apesar de sua suplementação apresentar efeitos colaterais (edema, câimbra, náuseas e diarreia).

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Por reduzir a acidez, o bicarbonato de sódio (diarreia como efeito colateral) também aumenta o desempenho na atividade física por postergar a fadiga. Já em relação à cafeína (ansiedade, taquicardia e insônia como efeitos colaterais), é verdade que ela gera hiperatividade simpática e diminui a percepção subjetiva ao esforço, o que favorece o treinamento, mas é mito que ela gera maior mobilização de ácidos graxos e economiza glicogênio.

Com exceção destas três substâncias, todas as outras que tiveram seus estudos examinados (dentre as quais se enquadram, por exemplo, proteína do soro do leite, albumina, aminoácidos de cadeia ramificada, óxido nítrico e maltodextrina) não apresentaram efeitos benéficos. Neste sentido, ingerir uma batata ou maltodextrina após a sessão de treinamento, por exemplo, gerará o mesmo resultado no organismo.

Também é mito dizer, por exemplo, que suplementação de carnitina aumenta a oxidação de gordura e que aminoácidos de cadeia ramificada favorecem a síntese protéica.

No entanto, algumas situações justificam a suplementação nutricional: praticidade (o indivíduo pode achar mais prático ingerir a maltodextrina do que a batata), ausência de fome para ingerir todas as calorias necessárias por meio de alimentos e quando o indivíduo apresenta dificuldade em se alimentar no início da manhã.

Além disso, há também as substâncias ditas “perigosas”, como o hormônio do crescimento e os esteroides anabolizantes, que quando utilizadas por meio de suplementação, apresentam efeitos colaterais importantes.

Tendo esta perspectiva crítica de posicionar cada artigo lido no contexto geral dos estudos da área de conhecimento em questão, lhe convido a adentrar no presente número da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, um periódico que tem se desenvolvido em termos quantitativos e qualitativos nos últimos anos.

Carlos Roberto Bueno Júnior

Bacharel, Mestre e Doutorando pela Universidade de São Paulo

Centro de Estudos do Genoma Humano - Instituto de Biociências da USP

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpefex.com.br / www.rbne.com.br

Editor-chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (IBPEFEX / UFMA)

Editores Associados

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (IBPEFEX/UMC)
 Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (UNICAMP)
 Prof. Especialista Carlos Eduardo Cintra (IBPEFEX / UGF)
 Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste)
 Prof. Dr. Jonato Prestes (UFSCar)
 Prof. Ms. Mário Augusto Charro (USCS)
 Profa. Ms. Rafaela Liberali (UGF)
 Prof. Dr. Reury Frank Pereira Bacurau (USP-Leste)

Revisores Científicos

Prof. Dr. Carlos Alexandre Fett - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT/Cuiabá
 Profa. Dra. Christiane de Faria Coelho - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT/Cuiabá
 Profa. Dra. Denise Maria Martins - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE
 Prof. Dr. Everson Araújo Nunes - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC
 Prof. Dr. Fabrício Azevedo Voltarelli - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT/Cuiabá
 Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto - Universidade Federal de Lavras
 Prof. Dr. Gustavo José Justo da Silva - Universidade de São Paulo - INCOR - USP
 Prof. Dr. João Luiz Quagliotti Durigan - Universidade Federal da Paraíba - UFPB
 Prof. Dr. Marcelo Macedo Rogero - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública-USP
 Prof. Dr. Marcelo Saldanha Aoki - Universidade de São Paulo - USP-Leste
 Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - Universidade Presbiteriana Mackenzie
 Prof. Dr. Marcelo Conte - Universidade de Sorocaba - UNISO e Escola Superior de Educação Física de Jundiá - ESEFJ
 Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
 Prof. Dr. Newton Nunes - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte INCOR
 Profa. Dra. Renata Rebello Mendes - Universidade Bandeirante - UNIBAN
 Prof. Dr. Ricardo Zanuto - Centro Universitário de Santo Andre (FEFISA)
 Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes - Universidade de Campinas - UNICAMP
 Profa. Dra. Rozangela Verlengia - Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP
 Prof. Dr. Tácio Pessoa de Souza Junior - Universidade Metropolitana de Santos - UNIMES
 Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP
 Prof. Ms. Adilson Reis Filho - Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT
 Prof. Ms. André Luis Almeida - Universidade Gama Filho - UGF
 Profa. Ms. Eliana Lousada - Universidade Gama Filho - UGF
 Prof. Ms. Felipe Fedrizzi Donatto - Universidade de São Paulo - ICB I - USP
 Prof. Ms. Gleisson Alison Brito - Universidade Federal do Paraná - UFPR
 Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
 Prof. Ms. João Henrique Bohn Zanoni - Centro Universitário Campos de Andrade-UNIANDRADE
 Prof. Ms. Luiz Carnevali Júnior - Faculdades Anhanguera - Taboão da Serra
 Prof. Ms. Rafael Ayres Romanholo - Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal-FACIMED/RO

Revisores / Tradutores

Marina Valente Navarro (IBPEFEX)

Web Master / Diagramador

Francisco Nunes Navarro (IBPEFEX / USP-RIBEIRÃO PRETO)