

## Uso Indiscriminado de Suplementação

Gabriely A. A. Kinpara<sup>1</sup>, Thaís A. Lima<sup>2</sup>, Bruna C. Viana<sup>3</sup>

1. Estudante de Nutrição da Universidade Federal do Acre- UFAC; \*gabrielykinpara@hotmail.com

2. Estudante de Nutrição da Universidade Federal do Acre- UFAC

3. Professora Orientadora da Universidade Federal do Acre, do Centro de Ciências da Saúde e do Desporto- UFAC

Palavras Chave: *Suplementação, Uso indiscriminado, Atividade Física.*

### Introdução

Atualmente, o Brasil só perde para os Estados Unidos em número de academias. Como consequência, o consumo de suplementos também vem crescendo rapidamente. Na teoria, somente médicos e nutricionistas podem recomendar esse tipo de produto, porém, não é isso o que se vê na prática – sem a necessidade de receita, os suplementos são comprados e consumidos sem qualquer acompanhamento.

A ideia da suplementação nutricional é fornecer nutrientes que não são obtidos em quantidade suficiente apenas com a alimentação ou repor aqueles que são gastos em larga escala em determinadas atividades físicas. Existem mais de 300 mil substâncias desse tipo no mercado, sendo os mais procurados os suplementos proteicos e isotônicos.

### Resultados e Discussão

A seleção de alimentos em uma dieta é limitada, a suplementação de nutrientes pode ser útil para se alcançar as Doses Diárias Recomendadas (RDA). Exemplos incluem suplementação de vitamina B12 para vegetarianos que eliminam todos os produtos animais da dieta; ácido fólico, ferro e cálcio para mulheres grávidas; mulheres que possuem fluxo aumentado durante a menstruação podem precisar de ferro adicional; vitamina D para aqueles com baixa ingestão de leite e pouca exposição aos raios solares; e um suplemento multivitamínico e mineral para aqueles que seguem dietas para redução de peso severas.

A Associação Dietética Americana (ADA) afirma que a melhor estratégia nutricional para promover a saúde e reduzir o risco de doença crônica é a obtenção de nutrientes através de uma variedade de alimentos. A suplementação vitamínica/mineral deve ser bem analisada e mostrar evidências científicas de segurança e efetividade.

A ADA afirma ainda que, embora os suplementos de nutrientes não devam ser usados como substituto de uma dieta saudável, algumas evidências sugerem que usuários de suplementos consomem menos nutrientes provenientes de alimentos do que aqueles que não usam suplementos. E, além disso, em determinados casos, a suplementação de nutrientes pode causar um desequilíbrio ocasionando toxicidade ao organismo. Muito problema associado com altas doses de um único nutriente pode refletir interações que resultam em deficiência relativa de outro nutriente.

Os suplementos não são substitutos de uma alimentação saudável e equilibrada. A prática de uma

alimentação que inclua uma grande variedade de fruta, hortícolas, cereais completos, quantidades adequadas de proteína e gorduras saudáveis fornece geralmente todos os nutrientes necessários à boa saúde. A maioria dos nutricionistas concorda que as mensagens dirigidas à população em geral se devem focar no consumo de alimentos.

### Conclusões

Em parte, devido ao nosso estilo de vida moderno, nem todos os indivíduos são capazes de praticar uma alimentação saudável. Por isso, em alguns casos há uma necessidade de suplementação nutricional, porém não pode ministrada sem o acompanhamento de um nutricionista ou médico, por apresentar riscos à saúde, podendo causar efeitos adversos ao esperado.

### Agradecimentos

Agradecemos aos colegas que ajudaram de forma direta nesse trabalho.

Agradecemos ainda a nossa professora e orientadora Bruna Viana, por todos os ensinamentos.

Por fim gostaríamos de agradecer a Universidade Federal do Acre por nos proporcionar a oportunidade de participar da 68ª Reunião Anual da SBPC.

---

Vitamin and Mineral supplementation to athletes, Haymes EM, Int J Sport Nutr 1991.

Creatine supplementation and exercise performance, Maughan RJ, Int J Sport Nutr 1995

<http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/3591/suplementacao-nutricional>