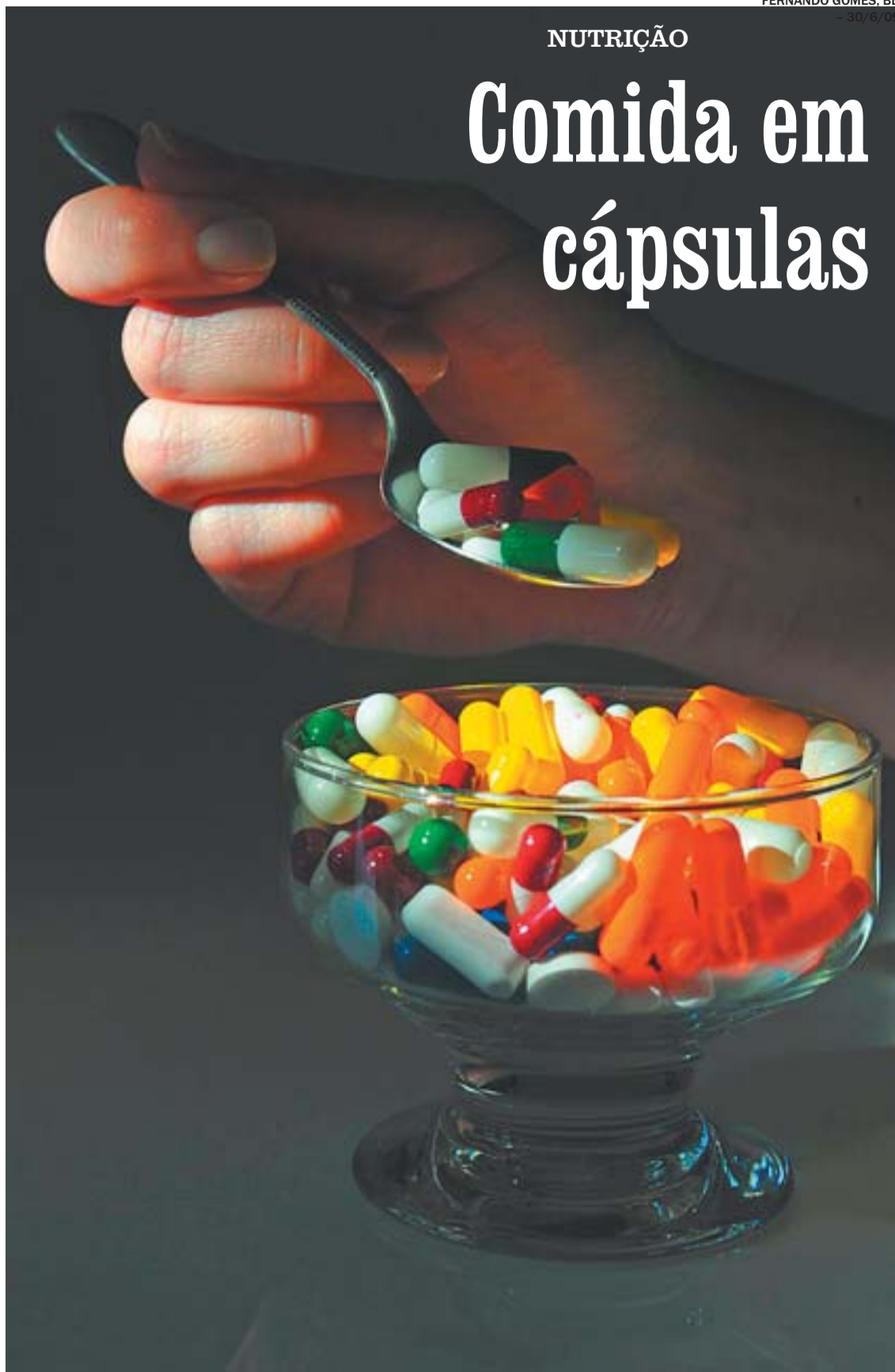


FERNANDO GOMES, BD
- 30/6/09

NUTRIÇÃO

Comida em cápsulas



Colocar em prática uma dieta saudável não é complicado, mas parece tentador aos brasileiros buscar a solução em cápsulas. Nas prateleiras de farmácias e lojas especializadas, é cada vez maior a oferta – e a procura – de comprimidos para suprir as necessidades diárias de vitaminas, minerais e proteínas. A oferta de auxiliares de emagrecimento, então, é enorme. Muitos fitoterápicos, como a Cassiolamina, são usados como aliados da reeducação alimentar e da prática de atividade física.

Entretanto, antes de trocar a feira pela farmácia é preciso ter certeza da eficácia dos suplementos e ter consciência de que comprimidos demais fazem mal. A hipervi-

taminose (excesso de vitaminas) pode ser tão prejudicial quando a avitaminose (falta de vitaminas), por exemplo. Outro aspecto é que, embora sejam naturais, alguns produtos não são indicados para todas as pessoas e podem provocar sérios efeitos colaterais. Por isso, antes de garimpar saúde nas prateleiras, é fundamental consultar um médico ou profissional de nutrição.

A seguir, as nutricionistas de São Paulo Alessandra Coelho, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Estudo da Obesidade, e Natalia Bisconti, especialista em nutrição nas doenças crônicas pelo Hospital Israelita Albert Einstein, explicam quais os efeitos de fitoterápicos populares e o que são e como atuam no organismo suplementos alimentares.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

No reduto das academias, quem malha pesado ou pratica esportes de alta intensidade costuma recorrer a suplementos nutricionais. A eficácia de muitos deles não está comprovada cientificamente, mas seu uso tem o objetivo de ajudar o organismo a eliminar gordura e ganhar músculos.

Embora sejam comercializados sem controle em lojas especializadas, é importante consultar um especialista antes de comprar. A sobrecarga de certos nutrientes pode provocar problemas renais e lesões no fígado. Importante também é não confundir suplementos nutricionais com esteroides anabolizantes, drogas ilegais conhecidas como “bombas” e cujo uso continuado causa disfunções sexuais e até câncer.

Albumina

■ **O que é:** substância extraída da clara do ovo, é usada como auxiliar no ganho de massa muscular e na recuperação pós-treino.

■ **Como é encontrado:** pó e tabletes.

■ **Contraindicação:** em dietas ricas em proteínas, porque pode ocorrer sobrecarga renal e hepática.

■ **Comprovação científica:** seu uso por pacientes desnutridos é eficaz durante a recuperação.

Arginina

■ **O que é:** aminoácido que estimula a liberação do hormônio do crescimento. Desenvolve o músculo e ajuda a eliminar gordura.

■ **Como é encontrado:** cápsulas e líquido.

■ **Contraindicação:** não é recomendado devido ao risco de sobrecarga renal.

■ **Comprovação científica:** não há.

BCAA

■ **O que é:** conjunto de aminoácidos que auxiliam na recuperação do estresse muscular provocado pelo exercício.

■ **Como é encontrado:** cápsulas, pó e tablete.

■ **Contraindicação:** não há.

■ **Comprovação científica:** em atletas, previne infecções respiratórias.

Cafeína

■ **O que é:** composto químico que atua como estimulante cerebral e termogênico. Auxilia na *endurance* (capacidade muscular) do treino e melhora a performance.

■ **Como é encontrado:** cápsulas e líquido.

■ **Contraindicação:** pode liberar excesso de adrenalina e levar à desidratação devido ao seu poder

diurético. Estudos mostram que indivíduos podem ser prejudicados pelo seu poder viciante.

■ **Comprovação científica:** não há.

Creatina

■ **O que é:** complexo de aminoácidos que proporciona melhor desempenho em atividades de força e auxilia na rápida recuperação de energia.

■ **Como é encontrado:** cápsulas, pó e líquido.

■ **Contraindicação:** embora os estudos não sejam conclusivos, sugere-se que o suplemento pode provocar lesões renais e hepáticas.

■ **Comprovação científica:** não há.

Glutamina

■ **O que é:** aminoácido que auxilia no aumento de massa muscular e na melhora da função imunológica.

■ **Como é encontrado:** pó.

■ **Contraindicação:** não há.

■ **Comprovação científica:** não há.

Proteínas

■ **O que são:** suplementos à base de proteínas animais e vegetais, como *whey protein* (proteína extraída do soro do leite), *soy protein* (proteína isolada de soja) e barra de proteína (alimento enriquecido com proteínas animais e vegetais, carboidratos, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis). Fornecem nutrientes essenciais para o ganho de massa muscular e a recuperação pós-treino.

■ **Como são encontrados:** pó (*whey e soy protein*) e barras.

■ **Contraindicação:** não há, mas uma dieta rica em proteínas não é sinônimo de aumento de massa muscular. O ganho está mais relacionado à atividade física.

■ **Comprovação científica:** não há.

CUIDADOS NA HORA DA COMPRA

■ Antes de utilizar qualquer suplemento alimentar, procure orientação de um especialista, que poderá orientar e prescrever de forma adequada e individualizada, de acordo as suas necessidades.

■ Procure na embalagem a sigla MS seguida de um número que corresponde ao registro do produto no Ministério da Saúde.

fontes: nutricionistas Alessandra Coelho e Natalia Bisconti e site www.alessandracoelho.com.br

FITOTERÁPICOS POPULARES

■ **Ágar-ágar:** é uma gelatina de alga marinha indicada para fortalecer pele, unhas e cabelos.

■ **Berinjela:** tem propriedades antioxidantes e é usada no tratamento de colesterol alto e na prevenção de doenças cardiovasculares.

■ **Cáscara sagrada:** atua contra a constipação.

■ **Cassiolamina:** extraída dos frutos da leguminosa Cássia Nomame, atua impedindo a

absorção de gordura.

■ **Cavalinha:** tem ação diurética e anti-inflamatória.

■ **Chás verde, vermelho e branco:** provenientes da planta *Camellia sinensis*, têm efeito laxativo. Dependendo da composição, apresentam efeito termogênico devido à presença de cafeína.

■ **Chitosan:** retirada da casca de crustáceos, apresenta alta concentração de fibras, o que aumenta a sensação de saciedade.

■ **Chorella:** microalga rica em vitaminas e sais minerais, é usada como complemento de alimentação saudável.

■ **Faseolamina:** extraída do feijão branco, inibe a digestão e a absorção de carboidratos.

■ **Gengibre:** raiz que apresenta ação anti-inflamatória e atua como estimulante dos sistemas digestivo e circulatório.

■ **Guaraná:** estimulante cerebral que age contra fadiga e estresse. Auxilia no tratamento de diarreias e gases intestinais.

■ **Hibisco:** tem ação diurética e digestiva.

■ **Óleo de alho:** aumenta a imunidade.