

# Nutricionista teme excessos

A mania de vitaminas já se tornou fonte de preocupação entre nutricionistas brasileiros. "Esses produtos não podem ser consumidos sem acompanhamento de médicos ou nutricionistas", diz Sônia Philippi. Para ela, uma dieta equilibrada e a ingestão de muito líquido são capazes de repor plenamente qualquer necessidade energética sem a utilização de recursos artificiais. "Grandes doses de vitamina E, por exemplo, pode interferir na atividade da vitamina K e alterar o processo de coagulação do sangue, tornando-o mais lento", explica.

A hipervitaminose também pode ocorrer quando se abusa da vitamina A, através de fórmulas industrializadas. "Em crianças, os prejuízos vão da interrupção do crescimento à hidrocefalia e, nos adultos, pode causar fragilidade óssea, anorexia e erupção escamosa da pele", diz Sônia. Essa opinião é compartilhada por outra nutricionista, Clara Freiberg, da Escola Técnica de Nutrição Carlos Gomes, em São Paulo: "Nosso organismo funciona muito melhor com os alimentos naturais, principalmente os ricos em fibras. Eles são insubstituíveis".

"Não vejo necessidade de reidratante", diz Berilo Langer, que, além de cirurgia vascular, não dispensa a prática esportiva regular. Após uma boa corrida, seguida de uma partida de futebol, ele se reidrata esvaziando algumas garrafas de cerveja. "Posso fazer essa extravagância porque tenho uma alimentação equilibrada e no dia-a-dia troco a cerveja por suco de frutas", esclarece.



Carlos Ruggi/AE

*Waldomiro, do Nutri-Physical: volta dos sais minerais*

Entre tantos adversários, o professor Adib Jatene, diretor do Instituto do Coração (Incor), é um defensor confesso dos reidratantes. "É muito útil para o atleta", garante. Durante sua juventude, quando era campeão de remo e de 400 metros rasos pelo Clube Floresta, Jatene costumava recuperar a energia tomando leite com sal. "É indiscutível a capacidade dos reidratantes de recompor rapidamente elementos importantes, como os sais minerais", argumen-

ta o médico Waldomiro Pereira.

Muitos esportistas, como o corredor Carlos Borio, inventam soluções individuais para manter a boa forma física. Depois de correr seis quilômetros, Borio bebe uma mistura de água com Dextrosol (açúcar de milho), que guarda no seu armário do Clube Pinheiros. Ele adotou, por experiência própria, o mesmo tipo de produto que os laboratórios incluem em suas fórmulas. "Não dá para dispensar", afirma Borio.