

# Riscos dos remédios para atletas

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS E AMINOÁCIDOS VENDIDOS NAS FARMÁCIAS PARECEM FAZER "MILAGRES", MAS SEU USO REQUER ORIENTAÇÃO MÉDICA E MUITA CAUTELA

Parece que os suplementos alimentares com vitaminas e aminoácidos fazem verdadeiros "milagres" em quem quer virar atleta de uma hora para outra. Mas quem é do ramo sabe que não é bem assim. "Os halterofilistas de academia podem até virar um 'armário de músculos' em um mês, se tomarem certos aminoácidos vendidos em farmácia", diz Turíbio Leite de Barros Neto, coordenador de Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemafe), da Escola Paulista de Medicina.

Mas o problema é que esses aminoácidos fazem a massa muscular crescer rapidamente porque contêm anabolizantes, adverte Turíbio, que há nove anos é fisiologista do São Paulo Futebol Clube.

"O anabolizante prejudica os rins e os testículos", avisa ele, que condena a venda sem controle deste produto e sua compra indiscriminada.

Mas não são só os complementos alimentares que podem fazer mal. Esportistas inadvertidos às vezes exageram nas dietas alimentares. É o caso de pessoas que fazem musculação e resolvem aumentar a quantidade de proteínas, ingerindo diariamente uma dúzia de ovos, por exemplo. "Eles ficam musculosos, mas podem morrer de infarto por causa do colesterol alto."

A ingestão de suplementos de vitaminas e aminoácidos produzidos por laboratórios confiáveis para aumentar a energia e a massa muscular do corpo só é indicada para os esportistas profissionais, que

precisam superar seus limites. Eles podem tomar até o dobro da dosagem de vitaminas do que os sedentários.

Já as pessoas que desenvolvem atividades físicas moderadas, exclusivamente por lazer, não devem se preocupar em ingerir essas drogas. Ao esportista por "hobby" basta um bom prato de arroz, feijão, carne, legumes e frutas como fonte de energia.

Essa é a alquimia de uma nutrição equilibrada e dá de dez a zero em qualquer suplemento ou complexo vitamínico. Os atletas de verdade só tomam esses medicamentos orientados por nutricionistas especializados em preparação física. "Todas as vitaminas, proteínas e minerais de que o organismo necessita são encontrados numa boa alimentação", lembra Midori Ishii, professora de Nutrição da Faculdade de

**Aminoácidos prejudicam rins e testículos, pois podem conter anabolizantes.**

Saúde Pública da USP.

As reservas dos nutrientes no organismo chegam a demorar dias ou meses para se esgotar (ver tabela).

Os principais nutrientes são os carboidratos (arroz, feijão e batatas, por exemplo), as proteínas (carnes, peixes, ovos), os sais minerais e as vitaminas (verduras, frutas e legumes).

Uma dieta diária equilibrada deve ter de 50% a 60% de carboidratos, 10% a 15% de proteínas e 30% a 35% de gorduras. "É o modelo ideal para quem pratica exercícios leves", comenta Midori. Qualquer excesso de calorias deve ser compensado com atividades físicas.

## NÍVEIS MÁXIMOS DE INGESTÃO DE NUTRIENTES

Para homens e mulheres entre 19 a 50 anos, de acordo com o "Recommended Dietary Allowance" (RDA) de 1980

Nutriente	RDA	Nível tóxico	Nº de vezes maior
A	2.700-3.400 UI	20.000-50.000 UI	7,5 - 14,7
D	5-10 mcg	45 mcg	4,5 - 9
E	8-10 mg a TE	100-800 mg	12,5 - 60
K	60-80 mcg	não tóxico	-
C	60 mg	2-3 g	34 - 50
B1	1,1-1,5 mg	>500 mg	334 - 454
B2	1,3-1,7 mg	não tóxico	-
B3	15-19 mg	3-9 g	200 - 473
Proteína	55g	110-150 g	2 - 2,7
Gorduras	-	30% do VCT	-

Legenda:

g- gramas

mcg- microgramas

mg- miligramas

UI- Unidades Internacionais mg/Kg

VCT- Valor Calórico Total leva em consideração peso, altura, idade e atividade física.

## TEMPO MÁXIMO DE RESERVAS DE NUTRIENTES NO CORPO

Nutriente	Tempo para exaurir reservas
aminoácidos (fonte de proteínas)	poucas horas
carboidratos (fornecedor de energia)	13h
gordura (fornece um suprimento energético de reserva)	20 a 40 dias
vitamina A (fortalece as mucosas e participa do metabolismo)	90 a 365 dias
ferro (ajuda no transporte do oxigênio no sangue)	125 dias (mulher) 750 dias (homem)
cálcio (constrói dentes e mantém o esqueleto)	2.500 dias
iodo (regulador do metabolismo)	1.000 dias
água (hidrata o organismo)	4 dias
sódio (regula a pressão sanguínea)	2 a 3 dias
Vitamina B1 (fortalece a memória e tonifica músculos e nervos)	30 a 60 dias
Vitamina B3 (niacina) (combate a falta de apetite, fraqueza e depressão)	60 a 180 dias
Vitamina B2 (riboflavina) (fortalece os músculos do aparelho respiratório)	60 a 180 dias
Vitamina C (ácido ascórbico) (baixa o colesterol e previne o infarto)	60 a 120 dias

## MODELO CARDÁPIO ATLETA X NUTRIENTES/DIA

### Desjejum:

leite com café  
pão com margarina e geléia  
banana com aveia  
calorias: 10% de proteínas  
68% carboidratos  
22% gorduras

### Almoço:

arroz e feijão  
salada de agrião  
carne ensopada com batata  
pão  
limonada  
Romeu e Julieta  
calorias: 13% de proteínas  
63% de carboidratos  
24% de gordura

### Jantar:

canja de galinha  
pão com margarina  
salada de batata, escarola, ovo  
laranja  
leite com açúcar  
calorias: 13% de proteínas  
58% de carboidratos  
28% de gorduras

