

# Combustível para a malhação

OS COMPLEMENTOS ALIMENTARES, INDICADOS A QUEM SOFRE DE ALGUMA DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL OU PRÁTICA QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, DEVEM INCLUIR NO RÓTULO UMA ORIENTAÇÃO MAIS ESPECÍFICA: "RECOMENDÁVEL PARA ATLETAS".

É o que pretende a Anvisa, agência responsável pela triagem e classificação dos alimentos. A mudança na legislação tem o objetivo de fornecer uma informação mais precisa sobre o uso de tais complementos. Hoje, muitos são genéricos ao prometer benefícios a todo praticante de atividade física — e muita gente acaba recorrendo a eles sem precisar. A pedido de VEJA, um grupo de especialistas analisou os tipos de complemento alimentar mais vendidos no país e diz: eles, de fato, só devem ser usados por quem pratica um esporte de alta intensidade e com muita frequência (ainda que não seja um atleta). Mesmo assim, só se um nutricionista avaliar ser útil e necessário. Nesses casos, os suplementos podem, sim, se prestar à função de amenizar perdas de nutrientes e neutralizar o desgaste do corpo — além de contribuir para o bom desempenho físico.



## ENERGÉTICOS

**O que são:** barras, gel ou um pó solúvel em que a concentração de carboidratos é de 90%

### Como funcionam:

como os carboidratos contidos nos alimentos, mas com a diferença de que estes são absorvidos pelo organismo em um terço do tempo. Eles se quebram e se transformam na glicose que, uma vez nas células, será combustível para um processo químico que resulta em mais energia para o corpo. Como o consumo de energia é maior durante a atividade física, a ideia é fazer um estoque.

**Para quem são indicados:** praticantes de exercícios que exijam grande força física, como musculação ou corrida — somente nos casos em que eles excederem uma hora de duração. Abaixo disso, a alimentação regular é suficiente.

### Efeito, segundo os especialistas:

umentam em algo como 10% o tempo que o corpo suporta um exercício sem se cansar.

**Quando consumir:** até três horas antes do treino.

**Comentário:** jamais usar em qualquer outra situação que não a de um exercício mais pesado, uma vez que os carboidratos extras não serão gastos e se tornarão gordura.

## PROTÉICOS

**O que são:** barras ou um pó solúvel com 50% de proteínas em sua composição.

**Como funcionam:** as proteínas são absorvidas pelo organismo em meia hora — não em duas, como ocorre com os alimentos. Elas têm papel



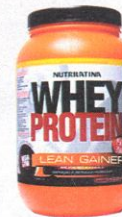
fundamental na reconstituição do músculo, cujas fibras sempre se rompem, em maior ou menor grau, durante o exercício.

**Para quem são indicados:** pessoas que praticam exercícios com sobrecarga para os músculos pelo menos três vezes por semana, durante uma hora.

**Efeito, segundo os especialistas:** ajudam a recompor os músculos em até 48 horas — algo que o corpo faz, naturalmente, em 72 horas.

**Quando consumir:** até uma hora depois do treino.

**Comentário:** só são úteis para quem faz exercícios pesados com frequência. Ingeridas sem necessidade, as proteínas se transformarão em gordura e ficarão armazenadas no corpo.



## ISOTÔNICOS

**O que são:** bebidas com sais minerais, como sódio, cloreto e potássio.

**Como funcionam:** ajudam a repor esses minerais, que são eliminados no suor. Têm uma composição semelhante à da própria célula. Em contato com ela, os nutrientes da bebida migram por osmose — e a reidratam.

**Para quem são indicados:** praticantes de esportes que envolvam corrida (por mais de uma hora) ou atividades físicas sob o sol (durante 45 minutos) — tempo para o corpo começar a se desidratar.

**Efeito, segundo os especialistas:** durante o treino, repõem os minerais no momento em que estes são eliminados, ajudando a evitar a desidratação. Depois da atividade física, aceleram a reposição dos minerais — fazem em meia hora o que ocorreria por meio da alimentação em um dia.

**Quando consumir:** durante o treino ou em até seis horas depois dele.

**Comentário:** não faz sentido beber o isotônico antes do exercício, uma vez que ainda não houve perda de água e sais, nem quando não há uma necessidade específica. A bebida leva carboidratos, cujo excesso faz com que o corpo libere muita insulina. No médio prazo, pode resultar em diabetes e aumento de peso.



## SHAKES

**O que são:** pós solúveis em leite ou água cuja fórmula contém carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.

**Como funcionam:** são substitutos de refeições. A diferença para um bom prato de comida é que os shakes quantificam os nutrientes e fazem uma reposição deles sob medida para quem precisa disso.

**Para quem são indicados:** pessoas que praticam exercícios intensos quatro vezes por semana, durante pelo menos uma hora, ou duas vezes ao dia.

**Efeito, segundo os especialistas:** para o exercício, nenhum. Sua única função é repor certos nutrientes na medida correta, o que é útil para quem ficou sem eles depois de uma atividade física intensa — algo que só um nutricionista pode diagnosticar.

**Quando consumir:** na refeição seguinte ao treino.

**Comentário:** jamais usar sem necessidade ou em excesso. Os shakes só podem substituir uma refeição ao dia por no máximo dois meses, porque o organismo ficará carente de nutrientes que eles não oferecem.



## O valor da alimentação

Como obter nos alimentos a mesma quantidade de nutrientes oferecida pelos complementos



**ENERGÉTICO**  
1 barra = 100 ml de caldo de cana



**PROTÉICO**  
1 barra = 250 ml de iogurte



**ISOTÔNICO**  
1 copo = um copo de suco de carambola ou de caju



**SHAKE**  
1 copo = vitamina de leite com maçã, farelo de linhaça, gergelim, beterraba, castanhas, mel e uvas