



## **SUPLEMENTOS ALIMENTARES & ATIVIDADE FÍSICA**



Por Ana Helena Pinto  
Clínica for Happiness da CSB

*“Vou ao ginásio” “Eu ao crossfit” “Faço BTT” “Comecei a correr” “Já participo em trails”*

Aos poucos e poucos, enquanto nos sentimos mais ativos, grande parte de nós vai-se reconhecendo num outro denominador comum: começar a tomar suplementos. O shake, o multivitamínico, o efervescente, a barra. São múltiplas as ofertas, imensos os conselhos e grande a confusão. O que é certo é que, por vezes, nos sentimos menos capazes fisicamente para evoluir na resistência, na força e/ou na capacidade física, se não nos iniciarmos na toma de algum(ns) destes produtos. Os suplementos tornam-se quase parte integrante da farda, do dístico ou do cartão de reconhecimento do grupo e do pessoal do balneário que nos acompanha, e que acompanhamos.

### **O QUE NOS DIZEM AS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE SOBRE OS SUPLEMENTOS?**

Em primeiro lugar, vale a pena recordar o papel do suplemento alimentar. A recorrência a ele deve ser feita por necessidades extra, por impossibilidade alimentar ou, em casos especiais, se não conseguimos pelos alimentos, responder às necessidades nutricionais. Deste modo, a sua inclusão deve acontecer apenas quando estamos nessas condições. É sempre mais saudável e sustentável gerirmos as nossas escolhas alimentares, o tipo

de produtos, origem e modos de produção, combinações e quantidades, de acordo com as nossas especiais necessidades pessoais. No caso da atividade física, as necessidades nutricionais variam consoante o objetivo pessoal (perda de peso, ganho de massa muscular, bem-estar geral, saúde), as horas de treino e a intensidade. Importa ainda assinalar que, em Portugal, os suplementos alimentares não estão sob a tutela do INFARMED, o que significa que a escolha da qualidade das marcas é ainda mais relevante. Interessa-nos que o que tomamos seja, além de seguro, realmente absorvido pelo organismo (avaliar a biodisponibilidade dos compostos é assim crucial).

### **NECESSIDADE DE SUPLEMENTOS PARA QUEM É FÍSICAMENTE ATIVO**

Proteína e minerais são os tipos de suplementos mais procurados. Mas são realmente eficazes e necessários? Habitualmente, mesmo os que de entre nós não fazem exercício físico, já excedem a quantidade recomendada de ingestão de fontes proteicas. Para quem tem uma intensidade física maior, as necessidades alteram-se sobretudo no tipo de proteína e no momento da sua ingestão. Contudo, a facilidade em comer alimentos naturalmente proteicos faz-nos poder/dever prescindir, de uma forma geral, de um suplemento hiperproteico. Aliás, a quantidade de proteína que o nosso organismo “aproveita” em cada toma é limitada, razão pela qual certas doses são completamente desperdiçadas e de sobredosagem fisiológica.

Quanto aos minerais, uma das principais queixas que motivam a sua suplementação é a ocorrência de caibras. Mas, mais uma vez, este é um alerta muscular que pode (e deve) ser combatido com uma revisão alimentar. O segredo é o da alimentação completa, variada e equilibrada, ajustada nos pré e nos pós treinos, através dos alimentos adequados e das quantidades certas.

**Os suplementos podem ser ajudas em situações particulares, contudo a grande maioria de nós conseguiria melhores resultados apenas pela adequação da sua alimentação. Para praticar exercício físico de modo saudável é essencial assumir-se que os treinos devem ser ajustados à capacidade física, acompanhados no modo e nas posturas corretas, que o estado geral de saúde deve ser avaliado e que a alimentação é imprescindível para o esforço e recuperação musculares. Neste sentido, as equipas de saúde são bons e importantes aliados no acompanhamento a quem faz atividade física. Quanto à toma ou não de suplementos alimentares, esta deve ser avaliada e recomendada por um profissional de saúde da área alimentar e nutricional devidamente habilitado. Para dúvidas deste género, é essencial consultar um nutricionista.**

