



## O PERIGO DO USO INDISCRIMINADO DOS SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ATLETAS

Amanda Fernandes Carneiro Pinto  
Hermes Americo Dantas Pinto  
Jardel André Araújo da Silva  
Salviana José dos Reis  
Aldeide de Oliveira Batista Rocha

Os suplementos nutricionais podem ser grandes aliados no desempenho de atletas, e, somente, devem ser administrados sobre a orientação cautelosa de profissionais capacitados como nutricionistas, médicos entre outros profissionais de saúde. Uma vez que, o mau uso pode trazer graves danos a saúde como: hipercalcúria, ganho de peso e sobre carga renal e hepática e dano muscular. Tendo em vista, a crescente e abusiva utilização de suplementos, por atletas e pela população, sem a devida prescrição profissional, este trabalho tem o objetivo de apresentar os efeitos positivos e negativos sobre a saúde humana. Para tanto, a presente pesquisa fez uso de um levantamento bibliográfico, utilizando as bases de dados: Lilacs e Medline, nestas fontes foram consultados artigos, dissertações e teses sobre o assunto em pauta. Recentes pesquisas apontam para os benefícios proporcionados, aos esportistas, quando os suplementos são utilizados de forma segura como: melhora na recuperação, na força e no desempenho físico, e na minimização da fadiga. Uma vez que, são enriquecidos com vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e gorduras. Contudo, os prejuízos sobrevêm quando são utilizados para substituir refeições, de forma excessiva, privando o indivíduo de uma dieta balanceada e essencial para a manutenção de sua saúde. Ainda deve ser considerado, o fato de que alguns desses produtos não melhoram o condicionamento e a performance do indivíduo, e são prejudiciais à fisiologia corporal quando utilizados por um longo período. A análise de alguns suplementos expressou elevadas doses de substâncias não aprovadas pelo Comitê Internacional Olímpico, e pela “World Anti-Doping Agency”. Além disso, o uso desses complementos está associado a ingestão de estimulantes – efedrina – e agentes não esteroidais – eritropoietrina –, o hormônio do crescimento, a creatina, tais substâncias podem provocar alterações sistêmicas e morte súbita, se mal manipuladas. Existem registros de atletas que tiveram tensão e lesão muscular, desidratação e danos renais, após ingerir esses produtos sem qualquer prescrição ou orientação profissional. Contudo, atletas, crianças, idosos e situações específicas (por exemplo vegetarianos, estados neoplásicos, entre outros) com níveis mais baixos de alguns desses componentes, podem recorrer à suplementação alimentar. Portanto, são inegáveis os efeitos fisiológicos e os benefícios terapêuticos promovidos pela utilização de suplementos nutricionais, assim como o potencial toxicológico sistêmico dos componentes desses suplementos quando consumidos de forma irresponsável, comprometendo a saúde humana, por vezes de forma irreversível, por isso atletas e pacientes devem sempre ser assistidos quanto a prescrição e formas de uso por um profissional competente como um nutricionista e outros profissionais habilitados para tal prática.

**Palavras-chave:** Atletas. Suplementos nutricionais. Efeitos danosos. Nutricionista.

### REFERÊNCIAS

ALVES, Leticia Azen; BIESEK, Simone; GUERRA, Isabela. ESTRATEGIAS DE



NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO ESPORTE, 3a Ed. Manole 2015. MAHAN, L Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. KRAUSE;

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E DIETOTERAPIA, 13a Ed. Elsevier 2013.

ABE-MATSUMOTO, Lucile Tiemi; SAMPAIO, Geni Rodrigues; BASTOS, Deborah H. M, 2015. SUPLEMENTOS VITAMINICOS E/OU MINERAIS: REGULAMENTAÇÃO, CONSUMO E IMPLICAÇÕES À SAÚDE. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2015000701371](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000701371)> Acesso em: 02/11/2016.

OLIVEIRA, Viviani Rufo; POSSEBON, Janaina, 2016. CONSUMO DE SUPLEMENTOS NA ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO. Disponível em: <<http://sites.unifra.br/Portals/36/CSAUDE/2006/consumo.pdf>> Acesso em: 03/11/2016.