

USO DE SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Autores: ANA PAULA GUIMARÃES CORDEIRO, ISABELA THAYNÁ ANTUNES DIAS, LEÔNIO CLAYTON SILVA FERNANDES, MONIQUE BARBOSA MOREIRA, KARINA ANDRADE DE PRINCE

RESUMO: A musculação despontou como atividade física mais exercida nos últimos anos. Atrai muitas pessoas com diversos objetivos, dentre eles, o emagrecimento e a obtenção de um corpo esculpado. Com o recente aumento da preocupação das pessoas com a saúde e a estética, ocorreu um aumento substancial do número de frequentadores de academias no Brasil, que cresceu de 3,5 milhões de alunos em 2006 para 7 milhões em 2014. Na busca de resultados mais rápidos, muitas pessoas buscam alternativas como a associação exercício físico mais alimentação específica, iniciando uso de substâncias, como por exemplo, os suplementos alimentares. Na maioria das vezes esse uso se dá sem a orientação profissional. Os suplementos alimentares utilizados na maioria das vezes são aqueles à base de proteína, como os whey protein, albumina e vários outros tipos de proteínas, aminoácidos, creatina e bebidas energéticas. Este trabalho teve o objetivo de analisar as consequências no perfil renal, hepático e lipídico dos praticantes de atividade física adeptos desses produtos suplementares através de um levantamento bibliográfico às bases de dados LILACS, Scielo e PubMed, onde foram encontrados 100 artigos publicados no período de 1999 a 2017, dentre os quais 40 foram utilizados para uma análise interpretativa e avaliação crítica. O uso de tais produtos por diversas vezes foi citado na literatura relacionado ao aumento dos níveis de creatinina, AST (aspartato aminotransferase) e ALT (alanina aminotransferase) e desencadeantes de diversas doenças, por exemplo, hepatopatias, insuficiência renal, disfunções metabólicas, e, em casos mais graves, até a morte. No entanto, alguns autores creem ser seguro o uso dos suplementos alimentares, já outros, mais receosos, afirmam que há poucos trabalhos e evidências científicas que apoiam tal afirmação. Portanto, concluímos que apesar de tudo, a influência na saúde dos usuários é pouco esclarecida e não há consenso entre a comunidade científica no que se refere à segurança dessas substâncias.