

Fonte: O Globo

músculos de farinha

Polêmica na internet traz à tona má qualidade de suplementos proteicos e levanta debate sobre seu uso indiscriminado por atletas amadores

Flávia Milhorange

flavia.milhorange@oglobo.com.br

Suplementos. Em cápsulas ou pó, são usados por esportistas para otimizar o ganho de massa muscular

Latinstock

Populares principalmente nas academias de ginástica, os suplementos à base de proteína viraram alvo de uma polêmica que tem provocado calorosos debates na internet. Dono da empresa "Atacado do Suplemento", de Londrina (PN), Félix Bonfim virou hit depois que decidiu pagar um laboratório particular, o MKassab, de São Paulo, para avaliar a qualidade de produtos brasileiros. O material está no Youtube e na sua fanpage no Facebook, que superou 20 mil seguidores. Até agora, há 28 laudos prontos, dos quais 15 resultados (53%) estão fora dos parâmetros. A medida não é novidade no meio, foi feita também por usuários fora do Brasil e já até virou livro. Além da intensa discussão sobre a composição das fórmulas, especialistas alertam para seu uso indiscriminado.

Em pó ou cápsulas, os suplementos proteicos, os whey protein, são feitos do soro do leite. Pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), são definidos como "alimento para atletas". A agência afirma que "as evidências científicas mostraram que eles só são relevantes para pessoas que praticam atividade física intensa. Para os demais indivíduos, uma alimentação balanceada é o suficiente". Na prática, no entanto, eles se multiplicaram no mercado porque são fontes fáceis de nutrientes para esportistas interessados no ganho de massa muscular.

- Eu compro whey protein em lojas especializadas. Malho há algum tempo e ele ajuda no treino. Escolhi a marca pela indicação de amigos - conta o estudante Flávio Oliveira.

Professor de pós-graduação em Ciências do Exercício e do Esporte na Universidade Gama Filho, Cláudio Gil Araújo conta que os suplementos surgiram para o consumo de pacientes com câncer e em pós-operatório, em geral debilitados, além de indivíduos com dificuldade de se alimentar adequadamente. O uso por atletas foi uma readaptação, que começou a partir de estudos apontando suas potencialidades. Mas Gil lembra que a proteína deve representar de 20% a 30% da dieta.

Professor de pós-graduação em Ciências do Exercício e do Esporte na Universidade Gama Filho, Cláudio Gil Araújo conta que os suplementos surgiram para o consumo de pacientes com câncer e em pós-operatório, em geral debilitados, além de indivíduos com dificuldade de se alimentar adequadamente. O uso por atletas foi uma readaptação, que começou a partir de estudos apontando suas potencialidades. Mas Gil lembra que a proteína deve representar de 20% a 30% da dieta.

- Em excesso, a proteína é ruim, pois sobrecarrega o rim e o fígado. O esportista comum deve ficar longe dos suplementos, porque o benefício para a saúde é zero, e os riscos, alguns - afirma.

Especialista em nutrição esportiva, Letícia Azen explica que quem pratica atividade física tem uma necessidade proteica adicional se comparado ao sedentário. O que não quer dizer, segundo ela, que a alimentação não seja capaz de supri-la.

- É um modismo - afirma. - Muitos optam por um produto em detrimento do alimento porque é mais prático. Não são proibidos, nós prescrevemos, mas antes, avaliamos se o paciente realmente precisa deles.

Letícia ainda alerta que, por uma compensação natural do corpo, o resultado do consumo pode não ser o físico sarado: quando se consome muita proteína e pouco carboidrato, o corpo transforma essa proteína em energia. O que garante massa muscular, ela explica, é consumir a quantidade de energia adequada. Em outras palavras, pode ser proteína desperdiçada. Além disso, o consumo excessivo também provoca o ganho de peso. Portanto, a velha máxima é repetida por ambos os especialistas: "sempre procurar um profissional antes de comprar o produto".

/strong>

Nos Estados Unidos, o tema também é popular. Publicado no Brasil, o livro "Malhar, secar, definir - A ciência da musculação", do personal trainer Michael Matthews, autor de sete publicações, aponta erros de praticantes de atividades físicas e é enfático: "quase tudo o que existe por aí em termos de suplemento é praticamente inútil", afirma sobre o mercado internacional. "Não só experimentei todo tipo de suplemento que você possa imaginar, como estudei os dados científicos, e só sigo aquilo que foi objetivamente comprovado".

Na internet, pipocam debates e laudos de laboratórios apontando a má qualidade dos suplementos brasileiros e estrangeiros. Tanto a FDA, agência reguladora dos EUA, quanto a Anvisa enquadram estes produtos como alimentos, e não como medicamentos.

- Não existe um controle cuidadoso do conteúdo listado no rótulo, porque não é verificado como remédio - critica Gil Araújo, que ressalta: - A Anvisa segue um modelo mundial, há limitações de se controlar tudo, é muito caro.

Ainda assim, a Anvisa informou por nota que um erro no rótulo é considerado infração sanitária. Pela lei federal, em instâncias mais graves, empresas podem ser multadas em até R\$ 200 mil ou ter o estabelecimento fechado. O órgão pondera que esta divergência no rótulo pode ser de até 20% para mais ou para menos no valor declarado, o que ocorre por fatores como diferenças de matérias-primas e de condições do solo e clima. Não informou, no entanto, como usuários, a exemplo de Félix Bonfim, podem fazer quando desconfiados. Nem se os laudos encomendados por ele serão reavaliados pelo órgão.

- Não existe um controle cuidadoso do conteúdo listado no rótulo, porque não é verificado como remédio - critica Gil Araújo, que ressalta: - A Anvisa segue um modelo mundial, há limitações de se controlar tudo, é muito caro.

Ainda assim, a Anvisa informou por nota que um erro no rótulo é considerado infração sanitária. Pela lei federal, em instâncias mais graves, empresas podem ser multadas em até R\$ 200 mil ou ter o estabelecimento fechado. O órgão pondera que esta divergência no rótulo pode ser de até 20% para mais ou para menos no valor declarado, o que ocorre por fatores como diferenças de matérias-primas e de condições do solo e clima. Não informou, no entanto, como usuários, a exemplo de Félix Bonfim, podem fazer quando desconfiados. Nem se os laudos encomendados por ele serão reavaliados pelo órgão.

Patrocinador de atletas, ex-atleta e vendedor de suplementos, Félix teve a ideia ao notar que a conta não fechava: um quilo da matéria-prima é vendida por cerca de R\$ 25, e havia empresas vendendo o produto final próximo deste valor. Ele pediu então a avaliação da quantidade de proteína e carboidrato.

- Eu queria ver se no lugar de proteína estavam preenchendo o produto com carboidrato - afirma Bonfim. - Um atleta consome uma quantidade de nutrientes minuciosamente balanceados. Isto prejudica a performance dele.

No resultado, 15 laudos tinham divergências na descrição de carboidratos e proteínas. A maior distorção foi do produto Whey X Treme, da empresa X Pharma Suplemento, que embora tenha informado 1,7g de carboidrato e 24g de proteína no rótulo, pelo laudo tinha 22,95g (1.250% a mais) e 3,37g (95% a menos), respectivamente. A empresa foi contatada pelo número disponível na internet (0800 773 2762) e pelo e-mail (sac@xpharmasuplementos.com.br), mas não deu resposta.

Apenas três tinham as mesmas quantidades das declaradas no rótulo e no produto: as empresas Growth Supplements, Pro Corps e Supley Laboratório. Outras onze tinham quantidades normais de proteína, mas carboidrato acima do recomendado, entre elas, a Midway, que explicou em nota: "Quando nos laudos se aponta um teor de carboidratos acima do declarado na rotulagem, temos que dizer que o objetivo dos produtos é fornecer proteínas" e acrescenta que "em métodos de análises podem haver variações razoáveis".

Fonte: O Globo