

#JOGOLIMPO

ABCD
Autoridade Brasileira
Controle de Dopagem

SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

PÁTRIA AMADA BRASIL
GOVERNO FEDERAL

#JOGOLIMPO

Parabéns para você que decidiu ler sobre suplementos, um tema de extrema importância no meio esportivo. Como você já deve saber, não existe uma resposta simples e direta. Nenhuma informação irá proteger você completamente. A realidade é que o uso de suplementos é arriscado e que a consciência, cuidado, educação e bom senso devem ser exercitados quando considerado o uso. Estas páginas irão ajudar você a entender o que é suplemento, quais tipos existem, seus efeitos e riscos do uso.

O QUE SÃO SUPLEMENTOS?

Suplementos são desenvolvidos para complementar uma dieta normal equilibrada e inclui nutrientes que você normalmente adquiriria através de uma alimentação correta. Existe uma grande variedade de suplementos, que não teríamos como citar. Por isso, aqui você encontra um resumo dos mais usados com suas definições, características e riscos.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

Inclui vitaminas, minerais, ervas, suplementos de refeições, produtos suplementares de nutrição esportiva, suplementos alimentares naturais e outros produtos relacionados ao uso para estimular o conteúdo nutricional de uma alimentação.



WWW.ABCD.GOV.BR

denuncia@abcd.gov.br



Um médico não avalia com frequência os efeitos do suplemento em termos de consequências de dopagem.

O corpo de cada atleta se comporta diferente e uma orientação para um atleta não deve ser aplicado para outro.

Muitas vezes, a decisão em tomar suplementos pode ser resultado de pressão do técnico/treinador, colegas de time, amigos, pais ou outros com a conexão com o/a atleta. Esta não deve ser uma razão suficiente para usar suplementos e aqueles que estão nesta situação devem considerar o seguinte:

* Técnicos/treinadores colegas de time, pais, amigos ou outras pessoas da equipe de suporte ao atleta podem não ter conhecimento suficiente quando o assunto é suplemento.
* Técnicos/treinadores colegas de time, pais, amigos ou outras pessoas da equipe de suporte ao atleta com frequência têm outros interesses em mente influenciando na decisão de recomendar o uso de suplementos. O desejo de ganhar a todo custo é muitas vezes uma influência significante.
* É importante para os/as atletas tomarem a decisão do que é o melhor para eles, tendo em vista, que irão enfrentar as consequências negativas à saúde ou o teste positivo para substâncias proibidas.
* **A responsabilidade de toda substância que entra no corpo do (a) atleta é sempre dele (a).**

#JOGOLIMPO

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Produtos que contém uma ou mais vitaminas, ervas, enzimas, aminoácidos ou outros ingredientes, que são tomados oralmente para suplementar a dieta como fornecedor de alguma vitamina que esteja faltando. Mas simplesmente ter um ingrediente dietético em sua composição não faz com que um suplemento seja dietético.

O mercado fornece milhares de suplementos defendendo que fornece suporte nutricional aos atletas. Alguns destes consistem em produtos com alta dose de proteínas, como os aminoácidos, enquanto outros produtos contêm nutrientes que fornecem suporte ao metabolismo, energia, e desenvolvimento atlético e recuperação de lesões. Suplementos são encontrados em pílulas, pó, saches, líquido e injetáveis.

Suplementos são utilizados para melhorar o desempenho atlético e em exercícios e podem ter efeitos colaterais. Em alguns casos os elementos dos conteúdos ativos botânicos ou outros ingredientes que promovem ajuda ergogênica não são conhecidos ou não são categorizados. Além disso, vários destes produtos contém múltiplos ingredientes que não tem sido testados adequadamente em combinação com outros. **Pessoas interessadas em tomar suplementos** para melhorar o desempenho atlético ou de exercícios físicos, **devem falar com o seu médico ou nutricionista sobre o uso destes produtos.**

A fabricação de grande parte destes suplementos disponíveis para venda no Brasil, podem conter substancias proibidas, substâncias controladas e de fabricação desconhecida, que não seguem o padrão internacional de segurança que este tipo de produto deveria ter. Muitas vezes não contêm no rótulo desses produtos todos os elementos que o compõe.

Quais são os riscos associados com o uso de suplementos?

Se o uso for intencional ou sem intenção, atletas que usam suplementos estão correndo o risco de cometer uma violação de regra antidopagem. De acordo com o princípio da "responsabilidade estrita" do código mundial de antidopagem, os (as) atletas são os únicos responsáveis por qualquer substância encontrada em seu corpo, independente de como este fato aconteceu.

Seu corpo, sua decisão e portanto sua responsabilidade!!!

Adicionando ao fato de poder ser banido e excluído do esporte para sempre, existem alguns suplementos a venda que contém estimulantes proibidos que podem causar riscos a saúde e inclusive deixar o atleta vulnerável a sanções criminais.

Lembrando: Estas substâncias proibidas nem sempre estão listadas no rótulo que discrimina os ingredientes do suplemento.

Todos os atletas são aconselhados a avaliarem a necessidade de tomar suplementos e saber os riscos que estão envolvidos nisto. A maneira pela qual estes suplementos são produzidos, também significa que eles podem ser contaminados durante o processo de fabricação, e globalmente, padrões diversificam em termos de qualidade de produtos, o seu processo de fabricação e rótulo do produto – ex.: no rótulo pode listar os ingredientes diferente de como eles aparecem na lista proibida. Ainda que eles possam aparecer na lista de ingredientes do rótulo, não existem garantias que qualquer suplemento ou produto esteja livre de substâncias proibidas, significando que o cuidado deve ser tomado, especialmente quando comprando pela internet.

Certos suplementos dietéticos contém nutrientes em quantidade exagerada, que geralmente são desnecessárias, ou até mesmo um perigo em potencial.

Se o produto só é vendido *online,* já é motivo para desconfiar se realmente é confiável.

MÉDICOS PODEM NÃO SABER SOBRE PROBLEMAS LIGADOS A INDÚSTRIA DOS SUPLEMENTOS

Algumas vezes, atletas e consumidores acreditam que porque um suplemento em particular foi sugerido por um médico, deve ser seguro. Atletas, no entanto, não devem remover a responsabilidade deles no processo de tomada de decisão simplesmente porque um médico está envolvido, e deve relembrar alguns pontos importantes:

Não é comum médicos receberem treinamento extensivo em nutrição da mesma maneira que um nutricionista ou nutrólogo, por exemplo. Muitos médicos que são atualizados recomendam procurar outro profissional quando se trata deste tópico. Muitos médicos também debatem o perigo e a incerteza associados à ingestão de suplementos dietéticos.

Um médico, na maioria dos casos, irá somente ser apto a fornecer conselhos sobre os ingredientes que uma pessoa pode estar precisando mais (por exemplo, cálcio, ferro, vitamina B). Lembre-se que a maioria dos suplementos é único, de combinações não testadas, e um médico não tem a expertise para focar em marcas específicas e suplementos dietéticos. Um médico não é um especialista em quais ingredientes e a quantidade de ingredientes de uma substância em particular que o fabricante decidiu misturar.



A INTERNET!!!

A internet faz com que a venda seja muito fácil para distribuir produtos que não são seguros e/ou legais. A maioria das pessoas se sentem confortáveis em comprar *online* nos dias de hoje e isto pode ser muito difícil para encontrar e processar alguém ou uma empresa que tenha vendido produtos ilegais *online,* já que, na maioria das vezes os vendedores podem fechar a empresa, mudar de nome e a página da internet ser de outro país.

O anonimato e a facilidade de abrir e fechar um negócio *online* tem feito da distribuição ilegal de esteroides, que estão mascarados como suplementos dietéticos, um problema grave. Leis não são suficientes para lidar com estas ilegalidades e estes negociantes anônimos.

Muitas pessoas que tomam suplementos, acreditam que o produto vai sempre cumprir a promessa estampada no rótulo, como dar músculos grandes e emagrecer rápido.

Existem pouquíssimos ingredientes dietéticos que tenham demonstrado melhorar o desempenho no esporte, apesar do que a empresa que vendeu o produto diga.

Empresas de suplementos não são legalmente permitidas a divulgar que o seu produto irá tratar condições médicas, mas muitas o fazem.

Comidas integrais e naturais é uma mistura complexa e geralmente de muitos ingredientes, alguns dos quais podem não ter sido nem identificados ainda. Suplementos dietéticos não podem ser comparados como comidas integrais em termos de nutrição.

Existem pouquíssimos suplementos que contêm algum elemento que não pode ser encontrado em comidas naturais.





Avaliação do Risco

O risco de dopagem por meio do uso de suplementos é real. Antes de usar qualquer suplemento, um atleta deve se perguntar:

* É legal?
* É seguro?
* É efetivo (em melhora de desempenho)?
* É necessário?
* Questionar sobre a Autorização de Uso Terapêutico

Se existe dúvida sobre as primeiras questões, o produto não deve ser utilizado. A terceira e quarta perguntas são intencionadas para ajudar o/a atleta a considerar qual benefício em potencial , se existir , o suplemento pode oferecer.

Apesar das reivindicações feitas pelos fabricantes de suplementos de que seus produtos são seguros e livres de substâncias proibidas no esporte, não é possível oferecer uma garantia absoluta para os atletas. E por esta razão tanto a ABCD quanto a AMA/WADA não apoiam produtos suplementares e não orientam os atletas sobre qual suplemento usar. Existiram casos em que atletas foram punidos depois de terem usado suplementos que eles achavam ser seguro, mas que na verdade estavam contaminados com substâncias proibidas.

Se um/uma atleta escolhe usar suplementos, eles devem pesar os riscos e informar a sua decisão para seu médico, federação e Organização Antidopagem da sua jurisprudência.

A partir de primeiro de Janeiro de 2015 os riscos associados com o uso de suplementos aumentaram, assim como as sanções que ficaram mais longas.

Antes de tomar qualquer suplemento você deve:

♦ Avaliar a necessidade-> todos os atletas devem procurar aconselhamento de um profissional médico ou nutricionista de acordo com a sua necessidade de utilizar produtos suplementares.

♦Avaliação de risco –> entender melhor por meio de pesquisas sobre todos os produtos suplementares que você considera utilizar.

♦Avaliar as consequências-> você pode receber uma punição de quatro anos ou ser banido/a do esporte.

♦Solicitar uma AUT independente da medicação.

Todos os atletas são orientados a ficar vigilantes se escolher em usar qualquer produto suplementar. Nenhuma garantia pode ser dada que o suplemento seja livre de substâncias proibidas.
Você deve realizar uma pesquisa na internet de qualquer produto suplementar antes de usar, incluindo o nome do produto e os ingredientes/substâncias listados. Informações reveladas como resultados devem ser futuramente investigados e é aconselhável guardar evidências das pesquisas.

Alimentação, estilo de vida e treinamento devem ser aprimorados antes dos/as atletas considerarem o uso de suplementos.
Suplementos podem alegar serem livres de substâncias proibidas ou seguros para testes de substâncias proibidas em atletas. Mas na verdade não é possível garantir que um suplemento específico seja livre de substâncias proibidas.

#JOGOLIMPO



Você pode diminuir os riscos de ser testado positivo e experimentar problemas de saúde, com atitudes como a seguir:

Muitos atletas acreditam que eles precisam de suplementos dietéticos para ter o melhor desempenho. No entanto, existe um limite, se realmente existe alguma evidência dando suporte para a necessidade de suplementos. Atletas usando suplementos sem o aconselhamento de profissionais especializados não estão praticando bem um plano de táticas para seu melhor desempenho.

Enquanto alguns atletas usam suplementos dietéticos sem problemas, existem suplementos dietéticos que podem causar sérios riscos de dopagem e a saúde. A decisão de usar ou não suplementos deve ser levada a sério.

Nenhuma organização, incluindo a ABCD, pode garantir a segurança de qualquer suplemento dietético, pois suplementos dietéticos são regulados de maneira pós-mercado. Não existe avaliação destes produtos antes deles serem comprados.

Veja casos de atletas que utilizaram suplementos e tiveram problemas na carreira esportista:

Em 2003, Kicker Vencill, um nadador de elite, foi testado positivo para substâncias proibidas como resultado de um suplemento dietético. Suspenso por dois anos, perdeu a oportunidade de estar nas Olimpíadas. Quando ele estava usando suplementos ele nunca pensou que estava fazendo alguma coisa errada. Ele tomou algumas vitaminas contaminadas com esteroides e que não apresentavam sua verdadeira composição no rótulo.

Um ex-jogador de basquete, Jareem Gunter, apresenta os efeitos que os suplementos tiveram em sua vida. Perdeu uma bolsa na universidade e o sonho de ser jogador de basquete, além de ter seu futuro comprometido. Porque tomou um suplemento depois de pesquisar durante uma semana e pensar que estava tudo bem, Jareem terminou no hospital e teria ido a óbito em dias se não tivesse ido rápido quando sentiu um desconforto e encontrado o problema.

As pessoas usam suplementos dietéticos por uma variedade de razões. Algumas para compensar dietas, condições médicas ou hábitos alimentares que limitam a ingestão de vitaminas e nutrientes. Outras pessoas procuram para estimular e reforçar a energia ou para ter uma boa noite de sono. Mulheres pós-menopausa consideram utilizar suplementos para compensar uma queda drástica nos níveis de estrogênio.

Muitos suplementos contém ingredientes que tem fortes efeitos biológicos, e estes produtos podem não ser seguros para todas as pessoas. Se você não tem certeza das condições de saúde e utiliza estes produtos, você esta colocando sua vida em risco.

Algumas dicas:

- Suplementos dietéticos não têm o propósito de tratar, diagnosticar, curar ou aliviar os efeitos das doenças.
- Eles não podem prevenir completamente doenças, como as vacinas.
- Utilizar suplementos de forma inapropriada pode ser perigoso.

Esteja atento!

Muitos produtos são nomeados como suplementos dietéticos e na verdade são fraudulentos e perigosos à saúde.

Estes produtos são em sua maior parte promovidos para perda de peso, melhora do desempenho sexual, ganho de massa muscular e contém rótulos enganosos dizendo que são aprovados por médicos e testados pela ANVISA.



Existe uma gama de suplementos disponíveis para atletas que não tem substâncias proibidas listadas em seus ingredientes. Apesar disto, existem vários casos em que esses suplementos têm sido contaminados com substancias proibidas conforme definido pelo Código Mundial Antidopagem (o Código) e na lista de substâncias e métodos proibidos, disponível no site da ABCD (www.abcd.gov.br).

Fique alerta ao comprar suplementos pela internet. Estes podem apresentar um risco ainda maior e você não pode certificar de sua origem.



Como um atleta você deve saber os riscos de tomar suplementos.

A maioria dos nutricionistas devem concordar que uma dieta balanceada incorporando os princípios do esporte devem ser o suficiente para cumprir as demandas de energia de qualquer atividade física. Se você é um/uma atleta e sente a necessidade eminente de melhorar seu desempenho, deve alterar a sua alimentação, treinamento e modificar as estratégias de descanso e rotinas de hidratação em vez de apelar para recurso de suplementos.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

Propósito

Os suplementos nutricionais são usados para muitos propósitos. Eles podem ser adicionados para um reforço alimentar total da saúde e energia, para fornecer suporte ao sistema imunológico e reduzir riscos de doenças e envelhecimento.

Condições relacionadas com melhora de desempenho em atividades mentais e atléticas; e para dar suporte a processos de cura durante enfermidades. No entanto, a maior parte destes produtos é tratada como comida e não relatados como drogas que são.

Vitaminas

Vitaminas são micronutrientes, ou substâncias que o corpo usa em pequenas porções, como comparados com macro nutrientes, que são proteínas, gordura, e carboidratos que formam todas as comidas. Vitaminas estão presentes em comida, mas quantidades adequadas de vitaminas podem ser reduzidas quando a comida é cozida demais, processada, ou estocada de maneira inapropriada. Por exemplo, processamento de grãos de trigo integral em farinha branca reduz os conteúdos de vitaminas B, E, fibras, minerais, incluindo zinco e ferro. O corpo requer vitaminas para suportar as funções bioquímicas básicas e deficiências que ,com o tempo, podem levar a doenças e enfermidades.

Vitaminas são solúveis em água ou solúveis em gordura. Vitaminas solúveis em água dissolvem em água e passam através do corpo rapidamente, significando que o corpo precisa deles regularmente. Vitaminas solúveis em água incluem a vitamina de complexo-B e vitaminas C. Vitaminas solúveis em gordura são estocadas no corpo como tecido adiposo, significando que eles permanecem no corpo por mais tempo. Vitaminas solúveis em gordura incluem vitaminas A, D, E e K.

A quantidade de vitaminas necessárias pelo corpo é um tema que tem sido sujeito a muitas pesquisas. O governo dos EUA tem publicado recomendações de permissões dietéticas (RDAs) para cada vitamina para população em geral. Esses números podem ser usados como um guia, mas indivíduos podem ter diferentes necessidades dependendo do gênero, idade e condições de saúde.



Precauções

Uma boa alimentação é a primeira consideração para aqueles que estão considerando o uso de suplementação nutricional. O hábito de uma alimentação saudável pode ajudar a aperfeiçoar e a absorver nutrientes, sabendo-se que os suplementos nutricionais não substituem uma alimentação balanceada. Boas dietas contém uma variedade de comidas integrais. No mínimo cinco porções por dia de frutas e legumes é recomendado, assim como a inclusão de grãos integrais na alimentação. A variedade é essencial na alimentação para fornecer uma gama completa de vitaminas e minerais. Beber bastante água previne a desidratação, melhorando a digestão e ajuda o corpo a limpar as impurezas.

Geralmente, os nutrientes provenientes da comida são melhor aproveitados pelo corpo do que substâncias isoladas. Por exemplo, fruta fresca e suco de legumes podem ser utilizados para fornecerem quantidades concentradas de alguns nutrientes em especial, como vitaminas A e C para a alimentação. Outro exemplo, comer bastante verdura é uma opção saudável para aqueles que desejam adicionar vitaminas e sais minerais a dieta.

Efeitos colaterais

Alguns suplementos nutricionais podem causar desconforto no estômago e reações alérgicas, incluindo erupções cutâneas (como assaduras, por exemplo), ruborização, náuseas, suor e dores de cabeça.

Interações

Preparações de ervas e suplementos nutricionais podem interagir desfavoravelmente com drogas farmacêuticas. Alguns suplementos nutricionais são recomendados para o sistema nervoso e não podem interagir com remédios antidepressivos. Por exemplo, vitamina C não deve ser tomada com aspirina, porque pode irritar o estômago ou limitar a absorção.

Suplementos dietéticos são regulados como comida, não como drogas. Todavia, muitos suplementos dietéticos contém ingredientes que têm fortes efeitos biológicos os quais podem estar em conflito com o medicamento que você está tomando ou condição médica que você possa ter. Produtos contendo drogas escondidas também são algumas vezes vendidos falsamente como suplementos dietéticos, é importante se consultar com um profissional da área de saúde antes de usar qualquer suplemento dietético.

Não esqueça:

* Não decida usar suplemento dietético para tratar condições de saúde que você mesmo tenha diagnosticado, sem consultar um profissional da área de saúde.
* Não use suplementos no lugar de, ou em combinação com, medicamentos prescritos sem uma aprovação de um profissional de saúde.
* Consulte um profissional de saúde sobre os suplementos que você já tomou (se for o caso) antes de marcar qualquer procedimento cirúrgico.
* O termo “natural” nem sempre significa seguro. A segurança de um suplemento depende de vários aspectos, como os compostos químicos utilizados na fabricação, como ele funciona no corpo, como é preparado e a dose utilizada.

SUPLEMENTOS DE REFEIÇÕES

Os suplementos de refeições são utilizados para substituir ou fortalecer a alimentação. Eles podem ser designados para pessoas com necessidades especiais ou para pessoas com doenças que podem afetar a capacidade digestiva e requerimentos nutricionais. Suplementos alimentares podem conter misturas de macro nutrientes específicas ou proteínas, carboidratos, gorduras e fibras. Alguns suplementos de alimentação consistem em comidas não processadas ou cruas, vegetarianas, opções veganas, ou alta quantidade de proteína e baixa composição de gordura. Os suplementos de refeições estão disponíveis para dar suporte em alguns programas de dieta. Estes suplementos são geralmente fortalecidos com vitaminas, ervas e nutrientes alimentares densos.



Nutrição no Esporte

Suplementos nutricionais podem ser designados a fornecer suporte especializado para atletas. Alguns destes consistem em produtos com alta quantidade de proteína, como suplementos com aminoácidos, enquanto qualquer outro produto contém nutrientes que fornecem suporte ao metabolismo, energia, e desenvolvimento atlético e de recuperação. Pessoas que praticam atividades físicas entendem que podem ter um aumento na necessidade de vitaminas que são dissolúveis na água, antioxidantes e certos minerais, incluindo o cromo. Bebidas esportivas contém misturas com sais que o corpo perde com o suor, assim como as vitaminas, minerais e ervas que fornecem suporte de desempenho.

Depois dos requerimentos básicos nutricionais serem supridos, suplementos podem ser utilizados para destinar necessidades especificas e condições de saúde. Por exemplo, atletas, homens, mulheres, crianças, idosos e vegetarianos têm diferentes necessidades de nutrientes e informar o uso de suplementos poderiam levar em consideração essas diferenças. As pessoas que sofrem por problemas de saúde e doenças podem usar suplementos específicos voltados para a sua condição e para dar suporte à capacidade de reestabelecimento do corpo fornecendo quantidades otimizadas de nutrientes.



Vitamina pode ser natural ou sintética. Vitaminas naturais são extraídas de recursos alimentares, enquanto as vitaminas sintéticas são formuladas em processos de laboratórios. A única vitamina para qual existe uma diferença notória entre natural e sintética é a vitamina **E**. A vitamina natural **E** tem mostrado ser ligeiramente mais absorvível pelo corpo do que a versão sintética, ainda que para outras vitaminas não sejam significantes as diferenças em absorção.

Minerais

Minerais são micronutrientes e são essenciais para o funcionamento apropriado do corpo. Células do corpo requerem minerais como parte do equilíbrio químico do corpo e minerais estão presentes em todas as comidas. Diferentemente dos carboidratos, lipídios, proteínas e sais minerais, que são substâncias inorgânica, ou seja, não podem ser produzidos por seres vivos. Sua maior parte está concentrada nos ossos. Entre os mais conhecidos estão o cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, magnésio, ferro, cobre, zinco, selênio, cromo, etc.

Estas substâncias inorgânicas possuem funções muito importantes no corpo e a falta delas pode gerar desequilíbrios na saúde. Contudo, há alguns minerais como o alumínio e o boro, que podem estar presentes no corpo sem nenhuma função.

Ervas

Suplementos de ervas são adicionados à alimentação para propósitos nutricional e medicinal. Ervas têm sido utilizadas por muito tempo em muitos sistemas medicinais tradicionais. A medicina Chinesa e Indiana são as duas das mais antigas do mundo com sistemas de cura, usando métodos naturais como a naturopatia e homeopatia, e confiam em preparações com ervas como a principal fonte de medicamentos.

Ervas podem suplementar a alimentação ajudando na saúde em geral ou estimular a cura para condições específicas. As ervas podem ser vendidas de várias formas, em capsulas, tabletes, chá, xaropes e pomadas/cremes.