

1ª série EM – Educação Física

Habilidade: Reconhecer riscos e benefícios que a utilização de produtos, práticas alimentares e programas de exercícios podem trazer à saúde: Suplementos - Professora Ana Luíza Carrijo

Suplementos

Em geral, os suplementos foram desenvolvidos para suprir o organismo de superatletas com nutrientes extras para uma melhor performance nas competições e treinos ou quando o corpo não responde da forma esperada à ingestão de alimento, há a alternativa de recorrer aos suplementos, que podem complementar a falta do que está faltando na alimentação.

Existem vários tipos de suplementos: whey protein, bcaa, creatina etc.

Os exercícios físicos, em especial a musculação, em combinação com certas dosagens desses nutrientes podem proporcionar efeitos estéticos pretendidos. Embora os suplementos sejam utilizados por muitos com precaução e eficiência, há muitos praticantes de atividades físicas que têm feito o uso indevido de suplementos. Por isso, abaixo há exemplos de por que devemos tomar cuidados pra que não haja prejuízos à nossa saúde ou para não passarmos por experiências negativas:

- Mesmo os bons suplementos devem ser consumidos com orientação adequada que cabe a um nutricionista ou a um médico.
- Não é pra todo mundo, depende muito da atividade que se faz e se está se alimentando da forma correta.
- Atividade física e alimentação correta (equilibrada e balanceada) trazem os efeitos estéticos.
- O indivíduo que tem muita pressa em ganhar massa muscular e ou perder peso em tempo recorde.
- Sua utilização cresceu muito nos últimos anos entre praticantes de atividade física que não precisam desses acréscimos na dieta.
- Por que devem tomar, se precisa tomar, se a alimentação já não tem a quantidade de proteína.
- Não trocar por um alimentou refeição.
- Engordar, o excesso de calorias independente do que ingerir, vai se transformar em gordura. Engordar que acarreta outros problemas.
- Sobrecarga (tudo que excede a carga normal) renal que teve com a ingestão desorientada do suplemento.
- Qualquer sobrecarga que se tem nos tecidos pode se manifestar nos rins, fígado, coração.
- Podem aparecer problemas futuros com o uso indevido.
- Indivíduo tomou em excesso, fez check-up e a creatinina estava alta por ingestão de excesso de proteína, além da sobrecarga no rim, “jogou” dinheiro fora porque não deu o resultado que ele queria. Hoje treina pensando na saúde e o deixa mais bonito também.
- Indivíduo magro, fez exercício e continuou magro, 1º fator é ver o treino que está fazendo e que tipo de treino faz bem pro seu corpo. Às vezes é um treino que quer ganhar massa muscular, mas não está fazendo isso. Precisa ver também fatores de hábito, como que está o sono, alimentação, rotina de trabalho, ingesta calórica ao longo de todo dia. Colocou o suplemento que vai fazê-lo ficar forte ou não, entra como um dos fatores deste processo.

Responda às seguintes questões de acordo com o texto acima:

Questão 1. Cite três tipos de suplemento.

Questão 2. Cite cinco exemplos de por que devemos tomar cuidados pra que não haja prejuízos à nossa saúde ao utilizarmos os suplementos.