

Jovens que vão a academias usam suplemento alimentar sem controle

Educação Física

Enviado por:

Postado em:30/04/2009

Estudo aponta exagero no consumo de substâncias que provocam dano à saúde se ingeridas sem necessidade. Pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostrou que 62% dos frequentadores de academias na capital entre 15 e 25 anos consomem algum tipo de suplemento alimentar. Saiba mais...

Estudo aponta exagero no consumo de substâncias que provocam dano à saúde se ingeridas sem necessidade. Pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostrou que 62% dos frequentadores de academias na capital entre 15 e 25 anos consomem algum tipo de suplemento alimentar - substâncias desenvolvidas e indicadas para atletas que precisam repor nutrientes gastos em treinamentos intensos, como proteína, aminoácido e gel de carboidrato. Mais de 80% deles compram e ingerem os produtos sem recomendação médica ou nutricional. Os dados, obtidos com base em entrevistas com 201 jovens de redes de academias de São Paulo, mostram erros e exageros de todos os tipos no consumo dessas substâncias, que provocam danos à saúde se ingeridas sem necessidade, em doses erradas e por um prazo muito longo - praticamente o que é feito por grande parte dos usuários pesquisados. Para agravar o quadro, o levantamento indica que quanto mais jovens maior é o uso de substâncias desse tipo. Homens tendem a consumir mais suplementos do que mulheres, sem contar que muitos deles relataram ter amigos ou familiares que também usam os produtos. "Trabalhei por muitos anos como coordenadora nutricional de academias e via como o consumo de suplementos alimentares era descontrolado, as pessoas tomam coisas que nem sabem para o quê serve, e muitas delas sem nenhuma comprovação científica", explica a autora da pesquisa, a nutricionista Márcia Daskal. "O jovem que malha quatro vezes por semana, de uma a duas horas, em mais de 90% dos casos não precisa tomar suplemento. Com a própria alimentação ele supre as carências nutricionais." Os diversos tipos de suplemento existentes no mercado, parte deles nacional, muitos importados e outros sem registro, são indicados para atletas profissionais que têm uma rotina de sete a nove horas de treino diário. No caso deles, que chegam a gastar mais de 5 mil calorias de uma só vez, a reposição por meio de suplementos auxilia a manter o desempenho no esporte de maneira equilibrada. É o caso de maratonistas, nadadores e corredores. O problema, segundo especialistas, é que os jovens buscam um ideal de corpo muitas vezes inatingível, e para isso acham que a ingestão de suplementos é o melhor caminho. "Os garotos querem ganhar massa muscular rapidamente e as meninas querem emagrecer. Aí tomam esses suplementos que prometem queimar calorias. É comum demais isso", diz o professor de educação física Gessé Carlos Dias Júnior, coordenador de musculação de academia. "Infelizmente, a gente vê muito professor da academia indicando o uso, o que é proibido." por Simone Iwasso
Fonte: Portal da Educação Física/Estadão.com.br