



Inovações Médicas
Além da Cirurgia Plástica

O BOOM DOS SUPLEMENTOS SOB ANÁLISE

Em meio à expansão do mercado e às tendências das redes sociais, especialista alerta para exageros, promessas sem respaldo científico e aponta o que realmente tem eficácia

Com promessas de mais energia, recuperação muscular acelerada, melhora da performance física e até benefícios estéticos, os suplementos alimentares passaram a integrar a rotina de muitos brasileiros.

Ao mesmo tempo em que o mercado se fortalece, cresce também a oferta de novas marcas, fórmulas e tendências das redes sociais. Nas drogarias e lojas, prateleiras inteiras são tomadas por potes, cápsulas e que disputam atenção em meio a embalagens coloridas e discursos cada vez mais sedutores.

Para o Prof. Dr. Durval Ribas Filho, médico nutrólogo, *Fellow da The Obesity Society – TOS (USA)* e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), esse cenário trouxe usos inadequados. Ele cita como exemplos a ingestão excessiva de creatina e whey protein sem necessidade individual, além do consumo de colágeno como tentativa isolada de reverter flacidez.

“A suplementação deve corrigir uma necessidade, e não alimentar uma ilusão estética”, afirma. O especialista alerta ainda que, dependendo da forma de

“*A suplementação deve corrigir uma necessidade, e não alimentar uma ilusão estética.*”

utilização, ela pode provocar efeitos prejudiciais ao organismo, principalmente quando consumida sem orientação profissional.

Mas, em meio ao excesso de informação e aos apelos de resultados rápidos, surge uma dúvida recorrente: o que realmente funciona e para quem?

Whey protein não é obrigatório para todo mundo

Costuma ser útil principalmente para pessoas que têm dificuldade em atingir a ingestão proteica diária apenas pela alimentação. “É o caso de idosos, pacientes em recuperação, indivíduos em emagrecimento, praticantes de atividade física e vegetarianos”, destaca Dr. Durval Ribas Filho.

O profissional reforça, porém, que a suplementação depende do contexto clínico e alimentar de cada pessoa, especialmente em casos de intolerância à lactose, alergia à proteína do leite ou doença renal.

Creatina não faz milagre

De acordo com o nutrólogo, a substância ajuda na força, potência e desempenho em exercícios de alta intensidade, além de favorecer o ganho de massa muscular. “Ela melhora a capacidade de treinar, mas o músculo vem da soma entre treino, proteína, sono e outros fatores”, detalha.

O médico acrescenta que esse suplemento também pode ser indicado para quem pratica exercícios regularmente. Sobre cognição, explica que estudos sugerem possível auxílio em situações de maior demanda ener-



gética cerebral, como privação de sono e estresse mental. “Contudo, as evidências são promissoras, mas ainda não conclusivas”, observa.

BCAA entrega menos do que promete

As revisões científicas sobre esses aminoácidos de cadeia ramificada mostram melhora na dor muscular e em alguns marcadores biológicos, mas não apresentam efeito significativo sobre a recuperação de condicionamento, ao contrário do que as propagandas sugerem, explica Dr. Durval Ribas Filho. “Ele pode fazer mais sentido em situações específicas”, ressalta, citando casos de baixa ingestão proteica, treinos extenuantes e restrição calórica intensa.

Glutamina tem efeito superestimado

“Recentemente, um estudo de metanálise de revisão sistemática indicou que, de maneira geral, ela não melhora de forma consistente o desempenho, a composição corporal e o sistema imunológico relacionado aos atletas”, comenta.

Todavia, isso não significa que a glutamina não tenha utilidades. “Ela é interessante nos chamados estresses metabólicos importantes, como traumas, queimaduras e estados catabólicos”, esclarece.

Gummies, shots e blends são mais marketing do que inovação

Segundo o especialista, na maioria das vezes, esses

Prof. Dr. Durval Ribas Filho, médico nutrólogo

compostos, vendidos em formatos práticos e associados a promessas de energia, foco e recuperação, reúnem substâncias como vitaminas do complexo B, taurina, magnésio, colágeno e aminoácidos em doses muito baixas para produzir os resultados prometidos. “Quanto mais milagroso parecer o rótulo, mais cuidado nós temos que ter”, adverte.

Peptídeos não substituem cuidados básicos com a pele

O nutrólogo explica que o colágeno hidrolizado e os peptídeos podem contribuir para elasticidade e hidratação da pele, mas não substituem uma alimentação equilibrada nem outras práticas essenciais relacionadas à saúde metabólica, sono e proteção solar.

Suplementação pode ajudar no pós-operatório

Em cirurgias, pode auxiliar na cicatrização, imunidade e preservação muscular. Proteínas, creatina, vitamina C, zinco, ferro, leucina, HMB e ômega 3 estão entre os nutrientes mais utilizados nesse contexto. “A suplementação ajuda muito e deve ser vista como uma estratégia médica individualizada”, afirma Dr. Durval Ribas Filho.

Emagrecimento acelerado exige atenção nutricional

Durante o uso das canetas emagrecedoras, a perda acelerada de peso também pode causar redução de massa magra, deficiência de nutrientes e piora da força muscular. Nesse cenário, whey protein, creatina, vitamina D, cálcio, vitamina B12, zinco e fibras podem ser aliados. “O ponto central é associar o tratamento ao treino de força, ingestão proteica adequada e monitorização clínica e laboratorial”, finaliza o médico.



No QR Code ao lado, confira 5 sinais que podem indicar necessidade de suplementação.



Imagem ilustrativa criada com IA



Acesse:



A plataforma oficial de videoaulas da SBCP.

Tenha acesso a:

- ▶ Aulas ao vivo todo mês
- ▶ Aulas gravadas para assistir quando quiser
- ▶ + 630 vídeos disponíveis
- ▶ + 450 palestrantes nacionais e internacionais

SBCPLAY.ORG.BR