

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

- *Graduado em Nutrição – UnB (2001)*
- *Especialista em Nutrição Esportiva – Univ. Gama Filho (2007)*
- *Sócio-proprietário da Clínica 449*
  - *Ponto de Estágio Curricular UnB desde 2011*
- *Praticante de Corrida de Rua e Triatlo Longa Distância*



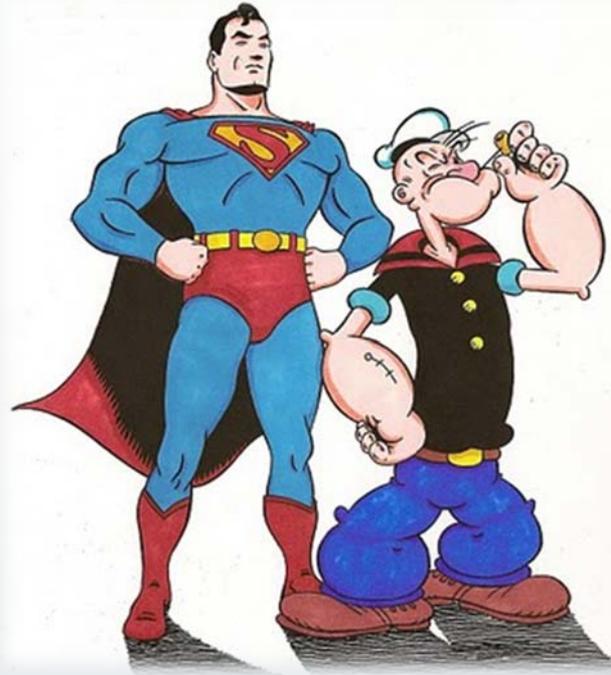
**Clínica 449**



**Nutrição Esportiva**  
desde 2001

A sua alimentação faz a diferença!!!

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO



[www.clinica449.com.br](http://www.clinica449.com.br)



clinica449nutricaoesportiva



clinica449



clinica449



clinica449



contato@clinica449.com.br



(61) 3363.7449

**Clínica 449**



**A sua alimentação faz a diferença!!!**

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO



[www.clinica449.com.br](http://www.clinica449.com.br)

### SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

**Emagrecer pra ontem: DIETA!**

**Emagrecer pra sempre: HÁBITO!**



[facebook.com/clinica449nutricaoesportiva](https://facebook.com/clinica449nutricaoesportiva)



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO



**Nutrição Esportiva** não é um sinônimo de suplementação. **Nutrição Esportiva** é acima de tudo aliar a alimentação e suplementos (quando necessários) com a rotina de treinos e atividades diárias.



[facebook.com/clinica449nutricaoesportiva](https://facebook.com/clinica449nutricaoesportiva)



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

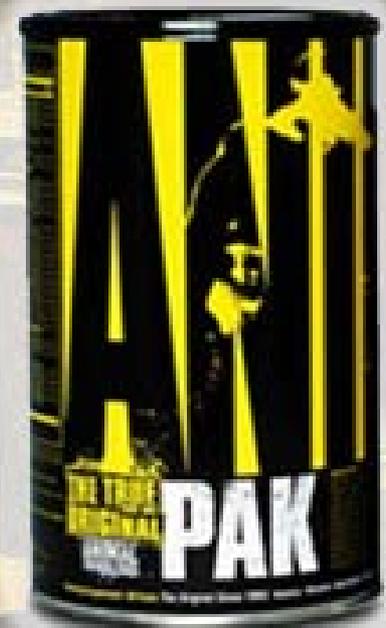
*“Se a ideia principal for realmente uma dieta balanceada ótimo mas o q vemos habitualmente no consultório são jovens estimulados a usar suplementos, com cargas cada vez maiores de pesos e músculos cada vez mais definidos , as custas de elevações da pressão arterial, presença de arritmias e hipertrofia ventricular esquerda . Afinal o coração também é um músculo . O estágio final disso chama-se insuficiência cardíaca.”*



[www.clinica449.com.br](http://www.clinica449.com.br)



**Universal  
Nutrition**



# ANIMAL PAK





A Fat Burner That **WORKS**  
As Hard As You Do!

An advertisement for UP6 BLACK fat burner. The background shows a woman in a gym performing a kettlebell exercise. In the foreground, a bottle of UP6 BLACK is displayed. The text reads: "A Fat Burner That WORKS As Hard As You Do!". The bottle label features the product name "UP6 BLACK" in large, bold letters.

**NUTRILATINA**  
Líder em Suplementos

TREINO  
É SÉRIO

**AGE**<sup>®</sup>  
SUPERIOR

**AGE<sup>®</sup>.  
SOLUÇÃO COMPLETA  
PARA O DESENVOLVIMENTO  
MUSCULAR.**

A Nutrilatina investe em ciência, tecnologia e inovação. O resultado é a marca AGE<sup>®</sup>, uma linha superior de suplementos capaz de oferecer a alta performance e o máximo desempenho para quem busca resultados reais. AGE<sup>®</sup>, é líder, é superior, é Nutrilatina.

 age nutrilatina

 0800 41 2423 [www.nutrilatina.com.br/age](http://www.nutrilatina.com.br/age)

ALEXANDRE  
PAMPLONA  
ATLETA OFICIAL AGE<sup>®</sup>



PeptoPro<sup>™</sup> is a trademark of DSM

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

- **Recurso Ergogênico**: *Todo e qualquer mecanismo fisiológico, nutricional ou farmacológico, que seja capaz de melhorar a performance nas atividades físicas esportivas, ou mesmo ocupacionais (TURÍBIO, 2001)*



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

- **ANVISA:**

- *SUPLEMENTO ALIMENTAR é o alimento que serve para complementar com vitaminas e minerais a dieta diária de uma pessoa saudável, onde a ingestão a partir da alimentação for insuficiente ou quando a dieta precisar de suplementação. (vitaminas e minerais isolados e associados e produtos fontes naturais de vitaminas e minerais.)*
- *ALIMENTOS PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: repositores hidroeletrólíticos e energéticos, alimentos protéicos, aminoácidos ramificados (uso estético e para performance da atividade física)*



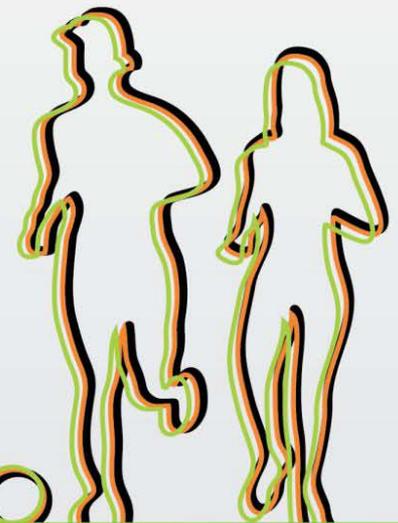
## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

- Até 1994 nos EUA os suplementos eram regulados como alimentos, e a FDA monitorava a fabricação, a qualidade e a rotulagem.
- Em 1994 Congresso Americano > DSHEA \*Dietary Supplement Health and Education Act > suplementos > "categoria especial de alimento"



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

- *Outubro/94 - Bill Clinton: DSHEA > Lei: Produto que contém um "ingrediente dietético" com intenção de suplementar a dieta.*
  - *Vitaminas, minerais, ervas, aminoácidos, extratos e concentrados de plantas ou alimentos, e outras substâncias (enzimas e metabólitos, ...)*
  - *Não são medicamentos. Fabricantes não são obrigados a informar a FDA a segurança ou eficácia dos ingredientes.*
  - *"This statement has not been evaluated by the FDA. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease"*



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

### CONSUMO

- 150 milhões americanos consomem suplementos diariamente

(Council for Responsible Nutrition - 2009)

- Natural Products Foundation (2010) - Indústria de

Suplementos:

- \$61 bilhões anualmente para economia americana
- 450.000 empregos
- \$10 bilhões de impostos



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

COMUNICAÇÃO

### CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS

#### *USE OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS BY SUBJECTS ENROLLED IN PHYSICAL FITNESS PROGRAMS*

Luciene Pereira da ROCHA<sup>1</sup>  
Maria Vanessa Lott PEREIRA<sup>2</sup>



[www.clinica449.com.br](http://www.clinica449.com.br)

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

### Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo

Supplement Use Amongst Young Individuals in São Paulo's Fitness Centers



[www.clinica449.com.br](http://www.clinica449.com.br)

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

- **1998 - Niterói e São Gonçalo (RJ)**
  - 160 indivíduos
    - 51 utilizavam (32%)
      - 68% homens e 32% mulheres
      - 37% "auto-prescrição"
- **2008 - São Paulo (SP)**
  - 201 indivíduos
    - 123 utilizavam (62%)
      - 52% homens e 48% mulheres
      - 15% "auto-prescrição"



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

**Tabela 2.** Distribuição de frequência absoluta das fontes de indicação para o consumo de diferentes tipos de suplementos. A indicação por leigo engloba indicações por familiares, amigos e funcionários do local onde se vendem suplementos

Suplemento	Leigo	Treinador	Médico	Nutricionista	Auto-prescrição	Mídia	Soma
Bebida esportiva	3	9	1	1	45	3	62
Bebida recuperação	2	1	-	-	1	-	4
Gel carboidrato	-	4	-	-	1	-	5
BCAA	-	3	-	1	2	-	6
Creatina	7	6	-	1	2	-	16
Aminoácidos	3	9	-	-	7	-	19
Proteína	4	8	-	1	5	-	18
Maltodextrina	1	4	-	1	2	-	8
Hiperclórico	4	9	-	1	7	1	22
Vit. e minerais	3	1	12	-	6	1	23
Fat burner	1	2	-	-	3	-	6
Total	28	56	13	6	81	5	189



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

### DEFINIÇÕES

- Sports Illustrated – Maio/2009:
  - Supplements – The Dangerous Obsession With Improved Performance
    - ↑ produtos sem comprovação de segurança ou eficácia
    - ↑ alegações de venda não são científicas e muitas delas são bombásticas e imaginárias



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

### DEFINIÇÕES

- **Sports Illustrated – Maio/2009:**
  - **Supplements – The Dangerous Obsession With Improved Performance**
    - As companhias devem entregar produtos seguros, legalizados e efetivos para melhora da performance.
    - As companhias deveriam testar seus produtos para substâncias banidas por algumas Organizações Esportivas (amadores e profissionais)
    - As companhias deveriam fazer estudos sobre toxicidade em humanos e animais para garantir a segurança dos produtos.



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

### SEGURANÇA

- *Comitê Olímpico Internacional (1999):*
  - *18% dos suplementos deram positivo para o teste de doping.*
- *FAPESP (Janeiro/2009)*
  - *Instituto Adolfo Lutz analisou 111 produtos:*
    - *5,4% nacionais e 9% importadas*
    - *85,6% não continham informações de procedência*
    - *25% contaminados com substância esteroideal não declarada no rótulo*



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES x CONSUMO

### SEGURANÇA

- *Folha de São Paulo (Setembro/2010):*
  - *29º Congresso Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia: 20% dos suplementos alimentares vendidos no mercado brasileiro estão contaminados com substâncias proibidas ou controladas.*
- **O Globo (Agosto/2013):**
  - *53% dos suplementos estão fora dos parâmetros especificados nos rótulos.*

