



Photo by Mike Von

O que eu preciso suplementar quando começo a treinar?

Por Professor Antonio Herbert Lancha Jr.*

Publicado em 24 nov 2017

Outro dia eu entrei na academia e ouvi um rapaz que estava fazendo a matrícula perguntar: “O que eu preciso **suplementar** para acelerar os resultados do treino?” Apesar de se tratar de um “iniciante”, não me surpreendi nem um pouco.

Quando começamos a malhar, não raro somos motivados por um fator que não envolve necessariamente saúde, mas que nem por isso deixa de ser genuíno. Às vezes, queremos trincar o abdômen, aumentar a circunferência do braço e deixar o peito mais forte. E, claro, a alimentação faz parte desse processo.

Agora vamos verificar o fundamento a dúvida: ou seja, o suplemento turbinha os exercícios físicos?

O nosso cardápio proporciona carboidratos, lipídeos, proteínas (aminoácidos), vitaminas e minerais. OK, os suplementos também fornecem, carboidratos, lipídeos, proteínas, vitaminas e minerais (em um ou em vários potes). Então qual a diferença? Ora, esses produtos são pensados para atender uma necessidade específica para a atividade que faremos.

Dito isso, eu destacaria eminentemente quatro razões do uso de suplementos nas academias:

- 1) Minha alimentação é deficiente e o nutricionista receitou o suplemento para lidar com isso
- 2) Todo mundo que treina comigo toma, então também vou entrar na onda, até para ser aceito pelo grupo
- 3) Não acredito que só ingerindo comida de verdade e treinando eu alcance bons resultados
- 4) A foto da embalagem é como eu quero ficar

Sendo razoável, de todas as opções acima, a única justificável é a primeira. Consumir um suplemento a despeito do que você come é como pendurar um quadro muito caro no meio da reforma da sua casa.

Veja: a pintura pode ser linda, mas só vai agregar ao ambiente no momento certo. Se a sua alimentação é desregrada e você não tem noção do que de fato seu organismo precisa, a suplementação vai contribuir apenas para aumentar as despesas mensais – e, aliás, pode até gerar efeitos deletérios.

O recomendável é colocar a casa em ordem, ajustando o cardápio, e depois, se for o caso, buscar os retoques finais. Mas então por que quase todo esportista profissional recorre aos produtos em questão?

Pra começo de conversa, considerar o uso de um suplemento nutricional porque um atleta o consome é como comparar um carro de Fórmula 1 com o seu carro: por melhor que ele seja, foi feito para andar nas ruas do Brasil.

Um atleta de nível internacional corresponde a 0,0002% da população mundial e, portanto, possui demandas pra lá de específicas. Os objetivos dele e o que funciona para ele não correspondem ao que funciona para ao resto de nós. **E mesmo assim o consumo de suplementos é um *hit parade* nas academias.**

Os suplementos podem ser muito uteis... desde que ajustados para a sua alimentação. Deixe as recomendações daquele amigo que também puxa ferro ou mesmo daquela celebridade ou blogueira entrarem por uma orelha e saírem pela outra. A não ser que o seu nutricionista diga o contrário, os alimentos suprirão com mais prazer o menor custo as suas demandas nutricionais. Bom treino!

**Antonio Herbert Lancha Jr. é professor da Escola de Educação Física e Esporte da USP e autor do livro O Fim das Dietas (Editora Abril).*